

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)  
Факультет психологии и педагогики



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Теоретико-методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры Б1.О.09.01.03

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

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Петров Р.Е.

**Рецензент(ы):** Шарифуллина С.Р.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
  - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Петров Р.Е. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), REPetrov@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|------------------|--|
| ОПК-8            | Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний   |
| ПК-1             | Способен использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся |
| ПК-2             | Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом  |
| ПК-3             | Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач   |
| ПК-4             | Способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей                |

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- общую характеристику оздоровительно-рекреационной физической культуры.
- основные понятия и термины оздоровительно-рекреационной физической культуры.
- понятия 'культура', 'физическая культура', 'адаптивная физическая культура'. Определения 'инвалид', 'обучающийся с ограниченными возможностями здоровья', 'лица с отклонениями в состоянии здоровья', 'реабилитация', 'социальная интеграция', 'образ жизни'.
- предмет, цель, приоритетные задачи оздоровительно-рекреационной ФК, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
- теорию и организацию оздоровительно-рекреационной физической культуры как интегративную науку, учебную дисциплину и важную область социальной практики.
- функции оздоровительно-рекреационной физической культуры.
- основные компоненты (виды) оздоровительно-рекреационной физической культуры.
- средства оздоровительно-рекреационной физической культуры.
- методы оздоровительно-рекреационной физической культуры.
- формы организации занятий в оздоровительно-рекреационной физической культуре
- принципы оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Должен уметь:

- определять особенности оздоровительно-рекреационной деятельности;
- оценивать эффективность оздоровительно-рекреационной мероприятий, направленных на формирование отстающих показателей физической подготовленности, физического здоровья и психо-эмоционального состояния детей и подростков;
- овладевать новыми видами физкультурной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий по адаптивной физической культуре;
- составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий по оздоровительно-рекреационной физической культуре;
- применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий;
- определять наличие ошибок и причины их появления в процессе коррекционных мероприятий по оздоровительно-рекреационной физической культуре.

Должен владеть:

- технологией обучения построению коррекционных мероприятий в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры;
- методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.09.01.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 5 курсе в 9 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 36 часа(ов), в том числе лекции - 16 часа(ов), практические занятия - 20 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 36 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 9 семестре.

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

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| N  | Разделы дисциплины / модуля   | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|---|---------|--|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |   |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1. | Тема 1. Теоретико-методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры.   | 9       | 16   | 0                    | 0                   | 12                     |
| 2. | Тема 2. Определение особенностей физического и психического развития детей и подростков.  | 9       | 0  | 6                    | 0                   | 6                      |
| 3. | Тема 3. Анализ и оценка эффективности оздоровительно-рекреационных методик, направленных на формирование физического и психического развития детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. | 9       | 0  | 4                    | 0                   | 6                      |

| N  | Разделы дисциплины / модуля  | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|--|---------|--|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |  |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 4. | Тема 4. Составление комплексов оздоровительно-рекреационных упражнений в соответствии с интересами, предпочтениями и особенностями оздоровительной направленности. | 9       | 0  | 6                    | 0                   | 6                      |
| 5. | Тема 5. Тестирование в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры.  | 9       | 0  | 4                    | 0                   | 6                      |
|    | Итого  |         | 16   | 20                   | 0                   | 36                     |

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Теоретико-методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Общая характеристика оздоровительно-рекреационной физической культуры. Основные понятия и термины оздоровительно-рекреационной физической культуры. Понятия "культура", "физическая культура", "оздоровительно-рекреационная физическая культура". Предмет, цель, приоритетные задачи оздоровительно-рекреационной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции людей. Теория и организация оздоровительно-рекреационной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики. Функции оздоровительно-рекреационной физической культуры. Основные компоненты (виды) оздоровительно-рекреационной физической культуры. Средства оздоровительно-рекреационной физической культуры. Методы адаптивной физической культуры. Формы организации занятий в оздоровительно-рекреационной физической культуре. Принципы оздоровительно-рекреационной физической культуры.

### Тема 2. Определение особенностей физического и психического развития детей и подростков.

Анализ и оценка состояния физического развития детей разного школьного возраста. Анализ и оценка психического состояния детей разного возраста. Анализ и оценка физического здоровья и физической подготовленности детей и подростков. Особенности физического и психического развития детей разного возраста.

### Тема 3. Анализ и оценка эффективности оздоровительно-рекреационных методик, направленных на формирование физического и психического развития детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Оздоровительно-рекреационные методики, направленные на коррекцию показателей физической подготовленности, уровня физического здоровья и психо-эмоционального состояния людей разного возраста, а так же людей с ограниченными возможностями здоровья. Анализ и оценка эффективности рассматриваемых методик.

### Тема 4. Составление комплексов оздоровительно-рекреационных упражнений в соответствии с интересами, предпочтениями и особенностями оздоровительной направленности.

Комплексы упражнений и оздоровительно-рекреационные методики, направленные на формирование различных физических качеств, реабилитацию после перелома. Комплексы упражнений, направленных на реабилитацию после растяжения и разрыва мышц. Комплексы упражнений, направленных на реабилитацию после перенесенного инфаркта и инсульта.

### Тема 5. Тестирование в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Характеристика комплексного контроля в оздоровительно-рекреационной физической культуре. Виды тестирований. Тестирование в оздоровительно-рекреационной физической культуре. Тестирование при различных двигательных действиях. Контроль за состоянием физической подготовленности. Контроль за уровнем физического здоровья. Контроль за функциональным состоянием организма. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем.

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Положение от 24 декабря 2015 г. № 0.1.1.67-06/265/15 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

| Этап             | Форма контроля          | Оцениваемые компетенции           | Темы (разделы) дисциплины   |
|------------------|-------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>Семестр 9</b> |                         |                                   |   |
|                  | <b>Текущий контроль</b> |                                   |   |
| 1                | Устный опрос            | ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ОПК-8 | 1. Теоретико-методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры.<br>2. Определение особенностей физического и психического развития детей и подростков.<br>3. Анализ и оценка эффективности оздоровительно-рекреационных методик, направленных на формирование физического и психического развития детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. |
| 2                | Контрольная работа      | ОПК-8 , ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 | 4. Составление комплексов оздоровительно-рекреационных упражнений в соответствии с интересами, предпочтениями и особенностями оздоровительной направленности.<br>5. Тестирование в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры.   |
|                  | <b>Зачет</b>            | ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4     |   |

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Форма контроля          | Критерии оценивания |        |        |       | Этап |
|-------------------------|---------------------|--------|--------|-------|------|
|                         | Отлично             | Хорошо | Удовл. | Неуд. |      |
| <b>Семестр 9</b>        |                     |        |        |       |      |
| <b>Текущий контроль</b> |                     |        |        |       |      |

| Форма контроля     | Критерии оценивания  |   |   |  | Этап |
|--------------------|--|---|---|--|------|
|                    | Отлично  | Хорошо  | Удовл.  | Неуд.  |      |
| Устный опрос       | В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. | Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения. | Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.  | Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.                  | 1    |
| Контрольная работа | Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.  | Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.                | Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.  | Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. | 2    |
|                    | <b>Зачтено</b>   |   | <b>Не зачтено</b>   |  |      |
| <b>Зачет</b>       | Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.                           |   | Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. |  |      |

### 6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Семестр 9

#### Текущий контроль

#### 1. Устный опрос

Темы 1, 2, 3

Общая характеристика оздоровительно-рекреационной физической культуры. Основные понятия и термины оздоровительно-рекреационной физической культуры. Понятия "культура", "физическая культура", "оздоровительно-рекреационная физическая культура". Предмет, цель, приоритетные задачи оздоровительно-рекреационной физической культуры, ее роль и место в социальной интеграции людей. Теория и организация оздоровительно-рекреационной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики. Функции оздоровительно-рекреационной физической культуры. Основные компоненты (виды) оздоровительно-рекреационной физической культуры. Средства оздоровительно-рекреационной физической культуры. Методы адаптивной физической культуры. Формы организации занятий в оздоровительно-рекреационной физической культуре. Принципы оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Анализ и оценка состояния физического развития детей разного школьного возраста. Анализ и оценка психического состояния детей разного возраста. Анализ и оценка физического здоровья и физической подготовленности детей и подростков. Особенности физического и психического развития детей разного возраста.

Оздоровительно-рекреационные методики, направленные на коррекцию показателей физической подготовленности, уровня физического здоровья и психо-эмоционального состояния людей разного возраста, а так же людей с ограниченными возможностями здоровья. Анализ и оценка эффективности рассматриваемых методик.

## 2. Контрольная работа

Темы 4, 5

1. Комплексы упражнений и оздоровительно-рекреационные методики, направленные на формирование различных физических качеств, реабилитацию после перелома. 2. Комплексы упражнений, направленных на реабилитацию после растяжения и разрыва мышц. 3. Комплексы упражнений, направленных на реабилитацию после перенесенного инфаркта и инсульта. 4. Характеристика комплексного контроля в оздоровительно-рекреационной физической культуре. 5. Тестирование в оздоровительно-рекреационной физической культуре. 6. Тестирование при различных двигательных действиях. 7. Контроль за состоянием физической подготовленности. 8. Контроль за уровнем физического здоровья. 9. Контроль за функциональным состоянием организма. 10. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем.

### Зачет

Вопросы к зачету:

1. Оздоровительно-рекреационная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по оздоровительно-рекреационной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия оздоровительно-рекреационной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем оздоровительно-рекреационной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия культура, физическая культура, Оздоровительно-рекреационная физическая культура, рекреация, социализация, образ жизни, социальная интеграция.
6. Цель и основные задачи оздоровительно-рекреационной физической культуры.
7. Задачи психо-эмоциональной разгрузки.
8. Задачи развития физических качеств. Их решение в оздоровительно-рекреационной физической культуре.
9. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в оздоровительно-рекреационной физической культуре.
11. Дайте краткую характеристику основным видам оздоровительно-рекреационной физической культуры.
12. Отличительные особенности различных видов оздоровительно-рекреационной физической культуры.
13. Классификация оздоровительно-рекреационных видов спорта.
14. Типичные нарушения при занятиях оздоровительно-рекреационной физической культурой.
15. Индивидуальная образовательная траектория студента факультета физической культуры.
16. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога - специалиста по физической культуре.
17. Оздоровительно-рекреационная физическая культура - составная часть отдыха.
18. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).
19. Оздоровительно-рекреационная физическая культура в социальной интеграции и повышении уровня качества жизни.
20. Всестороннее воспитание личности средствами и методами оздоровительно-рекреационной физической культуры.
21. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по оздоровительно-рекреационной физической культуре.
22. Нравственное воспитание на занятиях по оздоровительно-рекреационной физической культуре.
23. Эстетическое воспитание на занятиях по оздоровительно-рекреационной физической культуре.
24. Экологическое воспитание и оздоровительно-рекреационная физическая культура.
25. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека - как методологический фундамент оздоровительно-рекреационной физической культуры.

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

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:



86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

| Форма контроля          | Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций  | Этап | Количество баллов |
|-------------------------|--|------|-------------------|
| <b>Семестр 9</b>        |  |      |                   |
| <b>Текущий контроль</b> |  |      |                   |
| Устный опрос            | Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.                         | 1    | 25                |
| Контрольная работа      | Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.   | 2    | 25                |
| <b>Зачет</b>            | Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. |      | 50                |

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастиунин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=495879>
2. Теория и методика адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Казакова Т.Н. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778226227.html>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская; под общ. ред. С. И. Изаак. -3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 131 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=454965>
2. Физиология человека: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.П. Абаскалова, Н.С. Шуленина. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 432 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=429943>
3. Восстановительная медицина [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426371.html>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотечная система - <http://znanium.com>  
 Электронная библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru/>  
 Электронно-библиотечная система ЛАНЬ - <https://e.lanbook.com/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

| Вид работ              | Методические рекомендации  |
|------------------------|--|
| лекции                 | <p>Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции.</p> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Слушатель может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.</p> |
| практические занятия   | <p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты: - постановка проблемы; - варианты решения; - аргументы в пользу тех или иных вариантов решения. На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу.</p>  |
| самостоятельная работа | <p>Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в библиотеке Елабужского института КФУ, учебных кабинетах, а также в домашних условиях. Учебный материал учебной дисциплины предусмотренный рабочим учебным планом для усвоения студентом в процессе самостоятельной работы, выносятся на итоговый контроль наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.</p>  |
| устный опрос           | <p>Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.</p>  |

| Вид работ          | Методические рекомендации  |
|--------------------|--|
| контрольная работа | <p>Целью контрольной работы является определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначенной для самостоятельного изучения. Задачи, стоящие перед студентом при подготовке и написании контрольной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. закрепление полученных ранее теоретических знаний;</li> <li>2. выработка навыков самостоятельной работы;</li> <li>3. выяснение подготовленности студента к будущей практической работе.</li> </ol> <p>Контрольные выполняются студентами в аудитории, под наблюдением преподавателя. Тема контрольной работы известна и проводится она по сравнительно недавно изученному материалу. Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого студента. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, расчеты и т.п. выполнению контрольной работы предшествует инструктаж преподавателя. Ключевым требованием при подготовке контрольной работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, чётко и логично излагать свои мысли. Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.</p> |
| зачет              | <p>Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершённой, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Каждый билет на зачет содержит два вопроса.</p>   |

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

Освоение дисциплины "Теоретико-методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые государствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

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

Освоение дисциплины "Теоретико-методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .