

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра Теории и методике велосипедного и  
конькобежного спорта

Рабочая программа  
обсуждена на заседании кафедры  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Проректор по учебной работе  
Грибкова Л.П. \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой  
М.В. Воскресенский \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рабочая программа по дисциплине

**«МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ В  
ИВС (конькобежный спорт)»**

основной образовательной программы  
по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура

*Направленность (профиль подготовки): - спортивная тренировка*

Уровень: академический бакалавриат  
Форма обучения очная

Курсы: 4  
Итоговая форма контроля - семестр:, 8 – зачет,

Программу разработал:  
доцент Мелехов П.В.

Смоленск 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта	3
2. Результаты обучения по дисциплине .....	3
3. Место дисциплины в структуре ООП .....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..	5
5. Содержание дисциплины..... ..	5
5.1. Количество часов по видам занятий.....	5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий	5
6. Самостоятельная работа студентов .....	11
6.1. Оценочные средства для проведения аттестации	12
6.2. Этапы формирования компетенций .....	12
6.3. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины .....	19
6.4. Типовые контрольные задания и иные материалы	30
7. Перечень основной и дополнительной литературы	38
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины	39
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... ..	40
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины	41

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935.

*Область профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство (п. 4.1.)

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники:

- культурно-просветительская;
- тренерская;
- рекреационная;

*При разработке и реализации программы бакалавриата организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности*, к которому (которым) готовится бакалавр, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации

Программа бакалавриата формируется организацией в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы (п. 4.3.)

При разработке программы бакалавриата **все общекультурные и общепрофессиональные компетенции**, а также профессиональные компетенции, отнесенные к тем видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата (п. 5.5).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

Знаний:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - принципов и методов рекреационно-оздоровительного воспитания различного контингента населения;</li> <li>• - методики обучения избранному виду физкультурно-спортивной деятельности (скоростной бег на коньках, шорт-трек);</li> <li>• - функциям органов и систем организма человека и особенности их проявления в разные возрастные</li> </ul>	ОК-1,7-8; ОПК-1-2,5-7,10; ПК-1,5,12,15-16,18-19
---------	--	---

	периоды; <ul style="list-style-type: none"> <li>• - принципы составления планирующей документации.</li> </ul>	
Умений:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -- определять способности и уровень готовности личности включиться в рекреационно-оздоровительную деятельность;</li> <li>• - использовать информацию методов контроля и оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;</li> <li>• - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;</li> <li>• - организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные занятия.</li> </ul>	
Навыков и (или) опыта деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - навыками рационального использования оборудования и инвентаря, современной компьютерной техники;</li> <li>• - способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта ;</li> <li>• - методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;</li> </ul>	

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к вариативной части дисциплин по выбору образовательной программы (Б1.В.ДВ.6.1). В соответствии с учебным планом, дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим

дисциплинам: физиологии, теории и методике физической культуры, спортивной медицине и избранному виду спорта.

«Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС» является предметом профессионального образования бакалавров физической культуры. Она дает возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере активного отдыха и физкультурно-оздоровительных услуг, развивает его кругозор, за рамки узкой специальности, и этим содействует формированию широкого профессионального мировоззрения.

Знания, полученные при изучении дисциплины, позволят ориентироваться в многообразии различных физкультурно-оздоровительных технологий и методик, предлагаемых рынком и правильно подбирать средства для проведения рекреационных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	курс	семестр
			4	7
Контактная работа преподавателя с обучающимися		44	44	
Лекции		16		
Семинарские занятия		16		
Практические занятия		8		
Аттестация: зачет		4		
Самостоятельная работа		28		
Общая трудоемкость		72		
		ЗЕ	2	

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ			
		Лекции	Семинар. занятия	Практ. занятия	Самост работа
<b>Модуль 1. Общие основы теории.</b>					

1.Предмет и содержание двигательной рекреации	4	2	2		4
2.Организационно-методические основы рекреационных занятий	4	2	2		3
3.Современные оздоровительно-рекреационные технологии и методики.		2	2		3
4.Двигательная рекреация в различные возрастные периоды	2	2	2		5
<b>Модуль 2. Система оздоровительно-рекреационной подготовки в ИВС</b>					
1. Методика начального обучения технике катания на коньках	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
2.Конькобежный спорт как средство активного отдыха и развлечения населения России	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
3.Гигиенические требования при занятиях катанием на коньках	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
4.Формы и методы проведения занятий на коньках в зависимости от возраста и пола занимающихся	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Модуль 3. Инвентарь и экипировка занимающихся</b>					
итого	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>28</b>

Рабочая программа предназначена для преподавания учебной дисциплины по выбору профессионального цикла (вариативная часть) студентам очной формы обучения направления 49.03.01 «Физическая культура» высшего профессионального образования, согласно учебному плану академии. В соответствии с учебным планом студенты изучают дисциплину на 4 курсе (7 семестр). Программа содержит основные требования к учебной дисциплине «Методика оздоровительно-

рекреационных занятий ИВС», перечень модулей и тем, распределение их по часам, краткое содержание курса, включая лекционные и методические занятия, занятия для самостоятельного изучения, перечень вопросов для подготовки к зачету, список рекомендуемой литературы.

Программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Модуль 1. Общие основы теории

#### Тема 1. Предмет и содержание двигательной рекреации

##### *Лекция*

Понятия «рекреация» и «отдых». Понятия «активного» и «пассивного» отдыха. Рекреативные технологии воспитания. Отношение рекреации к досугу. Рекреации как отдых, как сфера компенсации. Основные методы, применяемым в организации рекреативной деятельности.

Двигательная рекреация на производстве, в учебных заведениях, по месту жительства, во время отпуска и каникул. Двигательная рекреация в ИВС.

##### *Семинарское занятие*

Цели и задачи проведения оздоровительно-рекреативных занятий на предприятиях, в учреждениях, клубах, студенческих и школьных организациях. Использование катания на коньках с оздоровительно-рекреационной направленностью.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных задачах, средствах и технологиях оздоровительно-рекреативных занятий, оздоровительном значении конькобежного спорта и формирование общекультурных (ОК–7,8) и общепрофессиональных компетенций(ОПК-1).*

**Тема 2.** .Организационно-методические основы рекреационных занятий

##### *Лекция*

Построение оздоровительно-рекреационных занятий. Особенности содержания отдельных частей занятий в зависимости от возраста и

подготовленности занимающихся. Методические особенности обучения и подготовки.

### *Семинарское занятие*

Опрос по теме лекции. Тестирование.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний об особенностях построения оздоровительно-рекреационных занятий в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся и формирование общекультурных (ОК-1), общепрофессиональных (ОПК-2,6,7) и профессиональных компетенций (ПК – 17-19)*

## **Тема 3. Современные оздоровительно-рекреационные технологии и методики.**

### *Лекция*

Уровни рекреационно-оздоровительной деятельности. Принципы физической рекреации. Функции рекреативно-оздоровительных технологий. Рекреативные технологии как инструмент оздоровления человека и повышения культуры быта. Современные оздоровительные программы. Фитнес и активный отдых. Веллнес –технологии, как состояния физического и душевного благополучия. Организация рекреативной, игровой, развлекательной, физкультурно-оздоровительной деятельности.

### *Семинарское занятие*

Опрос по теме лекции. Тестирование.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о принципах, функциях рекреативно-оздоровительных технологий, организации оздоровительной деятельности и формирование общекультурных (ОК-1), общепрофессиональных (ОПК-2,6,7) и профессиональных компетенций (ПК –16-19)*



## Тема 4. Двигательная рекреация в различные возрастные периоды

### *Лекция*

Двигательная рекреация в дошкольный и школьный возрастные периоды. Цель, задачи, направленность, средства и методы рекреационных занятий с детьми. Регулирование физических и психических нагрузок в процессе рекреационных занятий.

Общая характеристика физического и психического развития молодых людей и лиц зрелого возраста. Формы организации и содержание двигательной рекреации в период основной трудовой деятельности. Особенности методики проведения рекреационных занятий.

Цель, задачи и направленность рекреационных занятий в «третьем» возрасте. Роль физкультурно- рекреационных занятий для пожилых людей. Формы организации рекреационных занятий. Проблема выбора средств двигательной рекреации в пожилом возрасте.

### *Семинарское занятие*

Опрос по теме лекции. Тестирование.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний об использовании катания на коньках в других видах спорта, оздоровительном значении конькобежного спорта и формирование общепрофессиональных (ОПК-5-7) и профессиональных компетенций (ПК – 2,5,16,18-19).*

## **Модуль 2. Система оздоровительно-рекреационной подготовки в ИВС**

### Тема 1. Методика начального обучения технике катания на коньках

#### *Лекция*

Значение инвентаря, спортивного костюма. Последовательность обучения основным двигательным действиям конькобежца. Подготовительные и подводящие упражнения на коньках (в помещении и на льду). Упражнения вне льда и на льду. Обучение способам остановки, падению, равновесию, отталкиванию. Методические приемы на начальном

этапе обучения. Подвижные игры для закрепления навыков катания на коньках.

#### *Семинарское занятие*

Методика обучения катанию на коньках. Упражнения вне льда и на льду. Обучение способам остановки, падению, равновесию, отталкиванию. Методические приемы на начальном этапе обучения

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об использовании катания на коньках в оздоровительных целях, особенностях начального обучения катанию на коньках и **формирование общепрофессиональных (ОПК-1,4,7) и профессиональных компетенций (ПК - 1-4,8,12).***

### **Тема 2. Конькобежный спорт как средство активного отдыха и развлечения населения России**

#### *Лекция*

Оздоровительное значение конькобежного спорта. Использование конькобежного спорта как средства активного отдыха и развлечения населения. Конькобежный спорт как средство подготовки в других видах спорта (лыжный спорт, легкая атлетика и др.)

*Просмотр видеофильмов и видеоклипов о конькобежном спорте. Обсуждение результатов просмотра.*

#### *Семинарское занятие*

Оздоровительное значение конькобежного спорта. Виды конькобежного спорта и катания на коньках. Бег на коньках как средства активного отдыха, развлечения и средство подготовки.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об использовании катания на коньках в других видах спорта, оздоровительном значении конькобежного спорта и **формирование общекультурных (ОК-1,8), общепрофессиональных (ОПК-2,6,7,10) и профессиональных компетенций (ПК – 3,5,6,16-19))***

### **Тема 3. Гигиенические требования при занятиях катанием на коньках**

#### *Лекция*

Гигиенические требования к одежде конькобежца, инвентарю, состоянию льда, оснащённости и оборудованию катка.

Нормы загрузки катка. Соблюдение правил катания на коньках. Страховка и самостраховка при катании. Особенности работы тренера на льду.

*Семинарское занятие*

Опрос по теме лекции. Тестирование.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний о гигиенических требованиях при катании на коньках, правилах поведения на катке и формирование общекультурных (ОК-1), общепрофессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 9,31).*

**Тема 4. Формы и методы проведения занятий на коньках в зависимости от возраста и пола занимающихся**

*Лекция*

Особенности построения занятий на коньках с детьми дошкольного, школьного возраста. Дозировка объёма и интенсивности катания в зависимости от пола занимающихся. Методы обучения и подготовки при работе с взрослыми и пожилыми людьми.

*Семинарское занятие*

Опрос по теме лекции. Тестирование.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний об использовании катания на коньках в других видах спорта, оздоровительном значении конькобежного спорта и формирование общепрофессиональных (ОПК-1-4,7) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,12,14).*

**6. Самостоятельная работа студентов**

Раздел Тема	Содержание работы	Количество часов	Виды контроля
1	2	3	4
Модуль 1.	1. Понятие и сущность рекреационно-оздоровительной деятельности. 2. История развития рекреационно-	2	реферат

	оздоровительной сферы в России.	2	реферат
	3. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности	2	реферат
	4. Формы физической рекреации.	2	реферат
	5. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем человека.	2	реферат
	6. Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы	3	реферат
	7. Физическая реабилитация при гипертонической болезни	3	реферат
Модуль 2.	1. Влияние катания на коньках на организм занимающихся	2	Реферат, устный опрос.
	2. Методика применения катания на коньках с детьми дошкольного возраста	2	Реферат
	3. Фигурное катание на коньках как рекреативно-оздоровительное средство.	2	Реферат
	4. Методика применения катания на коньках с детьми школьного возраста	2	Реферат
	5. Формы организации оздоровительно-рекреационных занятий с применением катания на коньках в дошкольных учреждениях и учебных заведениях.	3	Реферат
	6. Методика применения катания на коньках с людьми пожилого возраста	4	Реферат

### 6.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 6.2. Этапы формирования компетенций

Компетенции	Перечень дисциплин и практик с указанием семестра, по которым формируется данная компетенция
ОК-1 - для формирования	Культурология-1 сем; Социология-7 сем; ОНМД- 6 сем; Социология физ.

мировоззренческой позиции	<p>культуры и спорт.-8сем; История-1сем; Философия-3сем ; Химия-1сем; Биохими-4сем; Анатомия -1 -1,2 сем; Биомеханика-6сем;</p> <p>Истор.физ.культуры-2сем; Теория и методика физ. культуры-4,5,6сем;Теор. и мет. ИВС -1,2,3,4,5,6 сем; Основы мет. спорт. игр -4сем; Волейбол-2сем;Баскетбол -4сем;Под. игры- 2сем;</p> <p>Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лег.атле.-2,3; Футбол-5 сем; Организация, проведение и судейство сор. в ИВС -8 сем;</p> <p>Подготовка спорт. рез.-в ИВС-8сем;</p> <p>Основы прав. культуры-2 сем;</p> <p>Введение в специальность-2сем;</p> <p>Этика-2сем; Политология -3сем;</p> <p>Преподавание ИВС в физ.вос.молодёжи-3сем; Настольный теннис-4 сем; Анатомия двигательных действий; Наркомания и спорт-8сем;</p>
ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	<p>Химия-1сем; Биохимия-4сем;</p> <p>Педагогика физической культуры-7сем; Психология физической культуры-7сем; Теория и методика физ. культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8;</p> <p>Лыжный спорт-2сем; Основы мет. спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4сем;</p> <p>Психология-5сем; Педагогика-3сем;</p> <p>Основы научно-методической деятельности-5сем;</p> <p>Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Возрастная</p>

	<p>психология-7сем; Лёгкая атлетика2,3 сем; Футбол-5сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивного резервов в ИВС-8сем; Введение в специальность-1 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем; Спортивные сооружения-2сем; Наркомания и спорт-8сем.</p>
<p>ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Химия-1сем; Биология-1,2; Анатомия-1,2; Биохимия -4сем; Педагогика физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лыжный спорт-2сем; Основы мет. спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2 сем; Педагогика-3сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лёгкая атлетика-2,3; Гимнастика-1,2; Футбол-5сем; Организация, проведение и суд. соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивного резерва в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Настольный теннис-4сем; Спортивные сооружения-2сем;</p>
<p>ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной</p>	<p>Безопасность жизнедеятельности - 3сем; Психология физ.культуры-7сем; Теория. и методика физической культуры -4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5-сес сем; Теория и</p>

<p>деятельности и характер её влияния на организм человека с учётом пола и возраста</p>	<p>методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол - 2 сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2 сем; Физика-2сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Основы православной культуры-2 сем; Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи - 3 сем; Настольный теннис-4 сем;</p>
<p>ОПК-2 - способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>	<p>Безопасность жизнедеятельности - 3сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4сем; Гимнастика-1,2 сем; Настольный теннис -4 сем;</p>
<p>ОПК-5 - способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику физических упражнений</p>	<p>Химия-1сем; Теория и методика физической культуры -4,5,6сем; Физиология человека-3,4,5сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2, 3, 4,5,6,7,8сем; Лечебная физкультура и массаж в ИВС-5,6 сем; Гимнастика-1,2 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы православной культуры-2сем; Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Настольный теннис -4 сем; Спортивные сооружения-2 сем; Курсовая работа по ОНМД-5сем.</p>
<p>ОПК-6 - способностью</p>	<p>Гигиенические основы физкультурно-</p>

<p>использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p>	<p>спортивной деятельности -6сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС- 1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВ ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Валеология-7 сем; Гимнастика -1,2 сем; Основы самообороны -7сем; Футбол-5 с 5 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем Настольный теннис-4 сем; Наркомания и спорт-8сем;</p>
<p>ОПК - 7 - способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдения требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности- 6сем; Теория и методика физической культуры -4,5,6 сем; Теория и методика ИВС- 11,1,2,3,4,5,6,7,8; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры -2сем; Совершенствование спортивно педагогического мастерства в ИВС -1,2,3,4,5,6,7,8; Спортивная медицина-5,6 сем; Гимнастика-1,2 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы православной культуры -2 сем; Политология -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в избранном виде спорта-8 сем; Настольный теннис-4 сем; Спортивные сооружения -2 с -2 сем;</p>
<p>ПК-1 - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения,</p>	<p>Анатомия-1,2 сем; Биомеханика-6сем; Педагогика физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы</p>



<p>актуальные дидактические технологии</p>	<p>методики спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-3сем; Подвижные игры-2сем; Педагогика-3сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лёгкая атлетика-2,3сем; Гимнастика-1,2 сем; Футбол-5 сем; Подготовка спортивного резерва в ИВС-8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи - 3сем; Настольный теннис4 сем; Анатомия двигательных действий - 1сем;</p>
<p>ПК-5 - способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учётом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	<p>Химия-1сем; Теория и методика физической культуры- 4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5, 6,7 6,7,8 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры- 2сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лечебная физкультура и массаж в ИВС-5,6 сем; Футбол - 5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС -8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи - 3сем; Настольный теннис-4сем; Наркомания и спорт-8 сем.</p>
<p>ПК-12 -способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учётом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>	<p>Физиология человека-3,4,5 сем; Теория и методика ИВС - 1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Спортивная медицина -5,6сем; Футбол-5сем;</p>
<p>ПК-13 - способностью</p>	<p>Теория и методика физической</p>

<p>использовать актуальные для ИВС технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>	<p>культуры-4,5,6се; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Плавание - 4сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8</p>
<p>ПК-15 - способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</p>	<p>Педагогика физической культуры-7 сем; Психология физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4 сем; ОНМД -5сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы самообороны-7 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем;</p>
<p>ПК-16 Способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности</p>	
<p>ПК-18 Способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции</p>	

состояния обучающихся различного пола и возраста с учётом их профессиональной деятельности.	
ПК-19 Способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся.	

### 6.3. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.

#### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код компетенции	Наименование оценочных средств
<b>Модуль 1. Общие основы теории.</b>			
1.	1.Предмет и содержание двигательной рекреации	ОК-1; ОПК-10; ПК-1,5,18-19.	Реферат
2.	2.Организационно-методические основы рекреационных занятий	ОК-8. ОПК-6; ПК-3,13,16-19	Конспекты в тетради, реферат
3.	3.Современные оздоровительно-рекреационные технологии и методики.	ОК-2,7; ПК-3,13,19	реферат
4.	4.Двигательная рекреация в различные возрастные периоды	ОК-2,8;ОПК-2,4,6,10; ПК-5,6,16-19.	реферат
<b>Модуль 2. Система оздоровительно-рекреационной подготовки в ивс</b>			
1.	Методика начального обучения технике катания на коньках	ОК-2; ОПК-2,4,6 ПК-1,2,12.	Упражнения для обучения в

			тетради.
2.	Конькобежный спорт как средство активного отдыха и развлечения населения России	ОК-2; ОПК-2-4; ПК-16,18	Тестирование. Реферат.
3.	Гигиенические требования при занятиях катанием на коньках	ОК-2; ОПК-2-4; ПК-18.	Требования в тетради, собеседование
4.	Формы и методы проведения занятий на коньках в зависимости от возраста и пола занимающихся	ОК-2;ОПК-1-3; ПК-1,3,16,18.	реферат
<b>Модуль 3. Инвентарь и экипировка занимающихся</b>			
1.	Спортивный инвентарь конькобежца, его ремонт.	ОК-8;ПК-14;	Зачёт по точке коньков.

### Общекультурные компетенции

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<i>ОК-1 Для формирования мировоззренческой позиции</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<b>Знает</b> пути и средства сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни.	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<b>Умеет</b> анализировать информационные источники	Круглый стол, рефераты, ВКР
Высокий уровень	<b>Владеет</b> средствами и методами формирования здорового стиля жизни	Контрольные

<b>Навыки (владеть)</b>	на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	нормативы, тестирование
<i>ОК-2 Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<b>Знает</b> этапы развития и становления физической культуры в стране и конькобежного спорта в частности.	Рефераты, круглый стол
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<b>Умеет</b> доходчиво объяснить основные вехи становления и развития вида спорта в России и мире, использует инновационные методы в обучении	Деловая игра, реферат
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки (владеть)</b>	<b>Владеет</b> навыками творчески подходить к изучению исторических процессов в развитии общества с целью формирования гражданской позиции	Реферат, собеседование
<i>ОК-7 Способностью к самоорганизации и самообразованию</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания (знать)</b>	<b>Знает</b> методы и средства профессионального самосовершенствования в сфере физической культуры и спорта	Тестирование, устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения (уметь)</b>	<b>Умеет</b> анализировать научно-методическую литературу и другие информационные источники	Рефераты, контрольные работы, вкр

<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> (владеть)	<b>Владеет</b> навыками самоорганизации и самообразования	Оценки за ВКР и на ГЭ
ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> (знать)	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры используемые конькобежцами в тренировочном процессе	Реферат, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> (уметь)	<b>Умеет</b> творчески использовать средства и методы физической культуры для индивидуального профессионального совершенствования, формирования здорового образа жизни	Рефераты, результаты учебной практики, практики в ДЮСШ.
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> (владеть)	<b>Владеет</b> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования личности для успешной профессиональной деятельности	Реферат, круглый стол
<b>ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
ОПК-1 <i>Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> (знать)	<b>Знает,</b> как влияют занятия физической культурой и спортом на организм человека и его функционирование с учетом пола и возраста	Устный опрос, реферат

<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <b>(уметь)</b>	<b>Умеет</b> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические показатели при спортивных занятиях и их влияние на организм человека с учетом пола и возраста	Тестирование, деловая игра
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <b>(владеть)</b>	<b>Владеет</b> педагогическими методами определения морфо-функциональных и других показателей, а также их изменением при занятиях физической культурой и спортом	Рефераты, Деловая игра, вкр
<i>ОПК-2 Способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <b>(знать)</b>	<b>Знает</b> возрастные особенности физического развития и физической подготовленности занимающихся.	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <b>(уметь)</b>	<b>Умеет</b> проводить занятия по физической культуре с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.	Результаты учебной и производственной практик
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <b>(владеть)</b>	<b>Владеет</b> методикой проведения оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.	Результаты практики в ДЮСШ
<i>ОПК-5 Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</i>		
<i>Пороговый</i>	<b>Знает</b> основы физического развития	Устный опрос,

уровень <b>Знания</b> (знать)	и функционального состояния организма, технику двигательных действий в ИВС	тестирование
Продвинутый уровень <b>Умения</b> (уметь)	<u>Умеет</u> оценивать физическое состояние спортсмена и индивидуальную технику выполнения спортивного упражнения	Реферат, Курсовая работа
Высокий уровень <b>Навыки</b> (владеть)	<u>Владеет</u> способами оценки физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных педагогических и современных медико-биологических методов;  <u>владеть</u> приемами физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе закономерностей спортивной тренировки	Курсовая работа, ВКР
<i>ОПК-6 Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</i>		
Пороговый уровень <b>Знания</b> (знать)	<u>Знает</u> специфику использования видов спорта для формирования навыков здорового образа жизни культура	Круглый стол
Продвинутый уровень <b>Умения</b>	<u>Умеет</u> планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации	Результаты педагогической и производственной



<b>(уметь)</b>	физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.	практик
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <b>(владеть)</b>	<b>Владеет</b> методами преподавания вида спорта с образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно - развивающей направленностью	Результаты педагогической и производственной практик
ОПК-7 <i>Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <b>(знать)</b>	<b>Знает</b> требования безопасности при проведении занятий, санитарные и гигиенические правила и нормы, как проводить профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь	Устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <b>(уметь)</b>	<b>Умеет</b> методически правильно построить учебно-тренировочное занятие с лицами различного пола и возраста, с соблюдением требований безопасности, оказать первую доврачебную помощь	Результаты педагогической и производственной практик
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <b>(владеть)</b>	<b>Владеет</b> методами оказания первой доврачебной помощи в случае травматизма при проведении учебно-тренировочного занятия	Результаты педагогической и производственной практик
ОПК-10 <i>Способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни</i>		

<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> (знать)	<b>Знает</b> основы здорового образа жизни	Устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> (уметь)	<b>Умеет</b> формировать предпосылки осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Результаты практик
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> (владеть)	<b>Владеет</b> средствами и методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, укреплению здоровья, физическому самосовершенствованию личности	Результаты практик
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<i>ПК-1 Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> (знать)	<b>Знает</b> основные положения и принципы обучения физическим упражнениям, методы контроля качества обучения	Тестирование, устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> (уметь)	<b>Умеет</b> использовать в практической работе методы контроля качества обучения, инновационные методы обучения	Оценки по учебной практике, практике в школе и ДЮСШ
<i>Высокий</i>	<b>Владеет</b> основными принципами	Оценки по учебной

уровень <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	обучения упражнениям, методами контроля и оценки техники упражнений в ИВС	практике, тестирование, переводные требования
ПК-5 <i>Способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</i>		
Пороговый уровень <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<b>Знает</b> основные средства и методы выполнения физических упражнений, особенности их применения с учётом пола, возраста и индивидуальных особенностей обучающихся	Круглый стол, тестирование
Продвинутый уровень <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<b>Умеет</b> применять, с учётом пола, возраста и индивидуальных особенностей различные средства и методы выполнения физических упражнений для коррекции состояния обучающихся	Результаты практики в школе и ДЮСШ
Высокий уровень <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<b>Владеет</b> практическими навыками применения физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	Результаты практики в школе и ДЮСШ
ПК-6 <i>Способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</i>		
Пороговый уровень <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<b>Знает</b> преимущество и основные положения здорового образа жизни	Опрос, тестирование
Продвинутый уровень	<b>Умеет</b> вести беседу о здоровом образе жизни	Круглый стол

<b>Умения</b> <b>(уметь)</b>		
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <b>(владесть)</b>	<b>Владеет</b> основными методиками ведения здорового образа жизни и их пропаганды	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>ПК-12 Способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <b>(знать)</b>	<b>Знает</b> методы профилактики травматизма при проведении занятий	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <b>(уметь)</b>	<b>Умеет</b> использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся	Результаты учебной практики
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <b>(владесть)</b>	<b>Владеет</b> навыками применения средств и методов профилактики травматизма и заболеваний, организации восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа в учебно-тренировочном процессе	Результаты учебной и производственной практик
<i>ПК-13 Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</i>		

<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> (знать)	<b>Знает</b> основные методики определения состояния спортсмена при проведении УТЗ в ИВС	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> (уметь)	<b>Умеет</b> использовать педагогические методы управления состоянием спортсменов при проведении УТЗ в ИВС	Реферат, учебная практика
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> (владеть)	<b>Владеет</b> комплексом методик по управлению состоянием спортсменов при проведении УТЗ в ИВС	Учебная и производственная практики
<i>ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> (знать)	<b>Знает</b> как осуществлять самоконтроль и результаты спортивной деятельности в ИВС	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> (уметь)	<b>Умеет</b> оценить результаты индивидуальной спортивной деятельности в ИВС	Контрольная работа
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> (владеть)	<b>Владеет</b> навыками оценки индивидуальной спортивной деятельности в ИВС по данным самоконтроля	Дневник тренировок, собеседование
<i>ПК-21 Способностью организовывать и проводить массовые физкультурные</i>		

<i>и спортивно-зрелищные мероприятия</i>		
<i>Пороговый уровень</i> <b>Знания</b> <i>(знать)</i>	<b>Знает</b> , что необходимо сделать при организации и проведении соревнований по различным видам спорта	Документы самостоятельной работы
<i>Продвинутый уровень</i> <b>Умения</b> <i>(уметь)</i>	<b>Умеет</b> составить документацию по проведению и организации соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и ИВС	Календарь и положение о соревнованиях, судейская карточка
<i>Высокий уровень</i> <b>Навыки</b> <i>(владеть)</i>	<b>Владеет</b> навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	судейская карточка

#### 6.4. Типовые контрольные задания и иные материалы

##### Темы рефератов

1. Формы организации оздоровительно-рекреационных занятий с применением катания на коньках в дошкольных учреждениях и учебных заведениях.
2. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем человека.
3. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки средствами двигательной рекреации в различные возрастные периоды.
4. История развития рекреационно-развлекательной сферы в России.
5. Формы физической рекреации.
6. Методика применения велоезды в рекреативно-оздоровительных целях.
7. Понятие и сущность рекреационно-оздоровительной деятельности.
8. Признаки, составляющие основное содержание физической рекреации.
9. Методика применения катания на коньках с детьми дошкольного возраста
10. Виды и формы отдыха и развлечений.
11. Содержание и сущность игровой деятельности

12. Методика применения катания на коньках с детьми школьного возраста
13. Фигурное катание на коньках как рекреативно-оздоровительное средство.
14. Физическая реабилитация при гипертонической болезни
15. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности
16. История развития рекреационно-оздоровительной сферы в России.
17. Методика применения игры в дошкольных учреждениях
18. Методика применения катания на коньках с людьми пожилого возраста
19. Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы
20. Влияние катания на коньках на организм занимающихся
21. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности

## **ТЕСТЫ**

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:**

#### **ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

1. Размещение учащихся в аудитории определяется практикой проведения вступительных испытаний в ВУЗ – через ряд или через место.
2. Преподаватель обязан предупредить тестируемых о поведении в аудитории. Запрещаются разговоры, списывание, вставание с места, пересаживание без разрешения, сокрытие теста или его части при сдаче работы. Категорически запрещено пользование мобильными телефонами.
3. Тесты с вопросами демонстрируются на интерактивной доске. Студенты могут сразу начинать отвечать на них, или списать в тетрадь и потом отвечать.
4. На выполнение тестовых заданий студенту дается время от 30 до 45 минут, проверку выполнения тестовых заданий осуществляет преподаватель.

#### **ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

1. Внимательно прочитайте вопрос.
2. Выберите соответствующий вашему решению правильный ответ (их может быть несколько!) из предложенных вариантов ответов, которые наиболее полно соответствуют смыслу утверждения.
3. В рабочей тетради ведите учет вашей работы с указанием порядкового номера вопроса и правильного ответа: (Например: "ИСУ проводит

## соревнования

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	В	11	Г,А
2	Б,А	12	В
3	Д	13	В
4	В	14	Д

4. Контрольный лист с ответами на задания сдаётся преподавателю

5. Критерии оценки тестовых заданий по пятибалльной системе:

Процент правильных ответов	Оценка
91 – 100%	“отлично”
81 – 90%	“хорошо”
71 – 80%	“удовлетворительно”
менее 70%	“неудовлетворительно”

**Выберите правильный ответ.**

1. Физическая рекреация- это:



а) Любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

б) Сложная физическая активность, направленная на достижение наивысшего результата в любом виде спорта.

в) Двигательная активность, направленная на реабилитацию только пенсионеров.

2. Что не входит в аспекты физической рекреации?

а) Биологический

б) Социальный

в) Психологический.

г) Образовательно-воспитательный

д) Культурно - аксиологический

е) Экономический

и) Антропологический

3. Что понимается под психологическим аспектом рекреации?

а) В какой степени он способствует интеграции людей в некую социальную общность, и как в процессе неё происходит обмен социальным опытом.

б) Какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности, и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.

в) Какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.

4. Что понимается под культурно - аксиологическим аспектом?

а) Как организуется физическая рекреация, какие средства используются, и кто её организует.

б) Какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно- общественных ценностей.

в) Какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

5. Что не относится к физической рекреации?

- а) рекреационная физическая культура
- б) рекреативная физическая культура
- в) рекреация спорта
- г) оздоровительная физическая рекреация
- д) рекреация спорта высших достижений

6. Работу какой системы организма улучшает катание на коньках?

- а). сердечно-сосудистой системы .
- б). Энергетики мышечного сокращения .
- в). Терморегуляции.

7. Что развивает и укрепляет катание на коньках ?

- а) мышцы живота
- б) мышцы голеностопного сустава
- в) мышцы рук

8. Какова продолжительность пребывания на льду новичка?

- а).10-15 минут .
- б).20-30 минут .
- в).40-60 минут.

9. Как правильно падать на коньках ?

- а). На попу.
- б). На бок.
- в). Вперед лицом на руки

10. Как передвигаться на коньках по прямой?

- а). Исходное положение перед отталкиванием на скользкую опору .
- б). Стараться поочередно скользить на коньках с одной ноги на другую .
- в). Простое переставление ног.

11 Виды отдыха:

- а)- Активный
- б)- Пассивный
- в)- Комбинированный
- г)- Оздоровительный
- д)- Туристический
- е)- Спортивный

12. На что надо ориентироваться при выборе одежды для отдыха?

- а)- Посмотреть в интернете
- б)- Одеваться судя по вчерашнему дню
- в)- Посмотреть на улицу и одеться по погоде
- г)- Все варианты верны

13. Вам кажется, что кто-то идет за вами следом. Ваши действия:

- а)- Перейдете несколько раз улицу и, убедитесь в своих подозрениях, побежите в людное место
- б)- Остановитесь и уясните причину преследования
- в)- Броситесь бежать к телефонной будке

14. Чем травмы отличаются от ран?

- а)- Рана является частным случаем травмы
- б)- Рана является индивидуальным случаем для каждого человека
- в)- Рана является индивидуально-частным элементом в жизнедеятельности человека

15. Летом в жаркий день как можно уберечь себя от перегрева организма и солнечного удара:

- а)- одеть головной убор
- б)- не выходить из тени
- в)- умыться в фонтане
- г)- иметь с собой питьевую воду

16. При повышении температуры свыше 50 °С. происходит:

- а)- Ожог
- б)- Тепловой удар
- в)- Солнечный удар

### Правильные ответы

1- А	11- а,б
2- Б	12-в
3- Б	13- а
4- Б	14-а
5- Д	15-а
6- Б	16-в
7- Д	
8- А	
7-Б	
8-Б	
9-Б	
10-б	

### ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

В конце освоения учебной дисциплины предусмотрены следующие формы итогового контроля:

- зачёт в 7 семестре.

Зачёт проводится в сроки определённые учебным и календарным планом учебного процесса академии.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЁТА

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.

2. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание.

3. Физические упражнения, как средство физического воспитания, их классификация.

4. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика.

5. Основные принципы и методика оздоровительно-рекреационных занятий.

6. Обучение катанию на коньках.

7. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха.
8. Закономерности и особенности развития растущего организма. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды, их учет при занятиях физической культурой и спортом.
9. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
10. Основы оздоровительной тренировки: задачи, средства, методы, противопоказания, дозирование нагрузки.
11. Общая характеристика оздоровительных видов упражнений.
12. Характеристика систем дыхательных упражнений.
13. Особенности питания в оздоровительно-рекреационной деятельности при занятиях с использованием коньков.
14. Оздоровительно-рекреационная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
15. Оздоровительно-рекреационная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
16. Оздоровительно-рекреационные занятия с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
17. Оздоровительно-рекреационные занятия с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
18. Оздоровительно-рекреационные занятия с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
19. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
20. Массовая оздоровительно-рекреационная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
21. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья ( на примере ИВС).
22. Особенности оздоровительно-рекреационных занятий женщин.
23. Основы планирования и учёта в сфере оздоровительно-рекреационной работы.
24. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
25. Пропаганда массовой физкультурно - оздоровительной и рекреационной работы: формы, особенности деятельности.
26. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

27. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно - оздоровительных занятий: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

28. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.

29. Учет возрастных особенностей в процессе оздоровительно-рекреационной работы.

### **Критерии оценки знаний студентов:**

**«Зачтено»** - последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

**«Не зачтено»** - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература:*

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям/М.М. Боген–М. Физкультура и спорт, 1985. –С. 3-95, 175-180.

2. Грец И.А. Основы обучения движениям: методические рекомендации /И.А.Грец Смоленск: СГАФКСТ.2003. – 48с.

3. Казин,Э.М. Основа индивидуального здоровья человека: Учеб.пособие / Э.М. Казин. – М., 2000.– 192 с.

4.Конькобежный спорт: учебник для ИФК /Под ред. Е.П.Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 184-189, 209-215.

5.Приставкин В.С. История развития конькобежного спорта: уч.пособие для преподавателей и студентов ИФК/В.С.Приставкин – Смоленск: СГИФК, 1995. – С. 4-53.

6.Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: Учеб.-метод. пособие для самос. подг. студентов / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.

7.Тухватулин Р.М. Гибкость и методика её совершенствования в спорте: учебное пособие для студентов вузов фк и тренеров /Р.М. Тухватулин, Л.В.Морчукова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006.-55с.

### *Дополнительная литература:*

1. Советский спорт, 1989.-48с.Архипов, Е.М. За здоровьем на велосипеде / Е.М. Архипов. М.:
- 2.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания./ Е.П.Ильин – М.: Просвещение, 1983. – с. 9-30.
3. Виноградов, Г.П. Теория и методика рекреационных занятий / Г.П. Виноградов. – СПб., 1997. – 233 с.
4. Витулнас, Дж. Новая модель здоровья и болезни: Пер с англ. / Дж. Витулнас. –М., 1997. – 306 с.
5. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 5.-С. 56-61.
6. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – СПб.: 2004. -№2, С. 18-21.
7. Матвеев, Л.П. Что же это такое –«оздоровительная физическая культура» // Теория и практика физической культуры. – 2005, № 11. – С. 21-24.
8. Купир, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. допол., перераб. / К.Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
9. Людмирский, Л.М. Фигурная езда на велосипеде /Л.М. Людмирский, И.А. Триллинский. – Киев: Физкультура и спорт, 1948. – 24 с
10. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб.пособие / Ю.В. Менхи, А.В. Менхин.– Ростов-на-Дону: 2002.–384 с.
11. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – 2-е изд. / Г.А. Макарова.– М.: Советский спорт, 2006.–480 с.
12. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.– М.: Советский спорт, 2001.–520с.
13. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
14. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. СП. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2004. -296 с.
- 15.Методика тестирования и оценка подготовленности конькобежца: уч. пособие для ИФК /под ред. В.П. Кубаткина -- Малаховка,1990. – С. 11-30.

### **8.Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.

1. <http://www.russkating.ru/>- Союз конькобежцев России

2. <http://www.lib.sportedu.ru> - научно-методический журнал «Физическая культура».
3. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) - журнал «Движение жизнь».
4. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> - Летние и зимние олимпийские игры.
5. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека
6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) - Педагогическая библиотека
7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) - Российская национальная библиотека
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) - Российская государственная библиотека.
9. <http://www.isu.org/en/home>.
10. <http://www.olympic.org/speed-skating>
11. <http://www.olympic.org/short-track-speed-skating>

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

Современный уровень спортивных достижений повышает требования к знаниям, умениям и профессионально-педагогическим навыкам студентов, которыми они овладевают в процессе учебных занятий: лекций, методических, практических, семинарских занятий и учебной практики, педагогической практики в общеобразовательной школе и практики в ДЮСШ.

Особое внимание уделяется повышению роли самостоятельной работы студентов, овладению ими навыков практического применения изучаемого материала.

При выполнении работ предусмотренных учебной программой самостоятельно студентам следует руководствоваться рекомендациями преподавателя, лекционным материалом, литературными источниками, знаниями и умениями, полученными на методических занятиях, использовать информационные технологии (Интернет). Результаты работы представлять и оформлять аккуратно в указанные преподавателем сроки. Особую значимость приобретает самостоятельное изучение тем и разделов программы студентам, находящимся на индивидуальных графиках обучения. Изученные самостоятельно темы и выполненные работы студенты должны сдать преподавателю во внеурочное время и получить положительную оценку.



## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации рабочей образовательной программы по ИВС, кафедра располагает материально-технической базой обеспечивающей качественное проведения лекционных, практических учебных занятий и научно-исследовательских работы. Материально-техническое обеспечение включает: тренажерные спортивные залы, учебные аудитории(218), коньки для шорт-трека и скоростного бега, роликовые коньки, видеокамеру, видеомagneтофон и телевизор (для просмотра учебных фильмов), компьютер с выходом в Интернет, ледовую спортивную арену.