Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Для направления 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Составитель ОС и ММ
Доцент, к. п. н. _____ _____ Г. К. Калугина

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «21» марта 2022 г.

Зав. кафедрой _____ Л. В. Пигалова

Челябинск
2024
(2022-2026)

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код
способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ПК-4

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства
1 Теоретические основы физической рекреации				
1.1	Введение в предмет «Физическая рекреация»	ПК-4	10	Составление тезауруса. Тестовый контрольный опрос по теме «Введение в предмет «Физическая рекреация». Составление кроссворда по основным терминам
1.2	Возникновение и развитие физической рекреации	ПК-4	10	Тестовый контрольный опрос по теме «Возникновение и развитие физической рекреации».
1.3	Характеристика средств, методов и объектов физической рекреации	ПК-4	40	Тестовый контрольный опрос по теме «Характеристика средств физической рекреации». Подготовка сообщения и презентации на тему «Массаж как средство физической рекреации». Подготовка сообщения и презентации на тему «Туризм как средство физической рекреации». Подготовка сообщения и презентации на тему «Фитотерапия как средство физической рекреации».
1.4	Формы физической рекреации	ПК-4	10	Тестовый контрольный опрос по теме «Формы физической рекреации»
2 Методические основы физической рекреации				
2.1	Физическая рекреация в системе воспитания различных контингентов населения	ПК-4	10	Тестовый контрольный опрос по теме «Физическая рекреация в системе воспитания различных контингентов населения» Лабораторная работа «Суточная структура совокупного времени населения»
2.2	Особенности организации и проведения многообразных форм физической рекреации	ПК-4	10	Кейс-технология «Алгоритм составления программы праздника» Творческая работа «Сценарий физкультурного досуга»
2.3	Методология диагно-	ПК-4	7	Лабораторная работа

	стики и контроля состояния здоровья в процессе занятий физической рекреацией			«Определение антропометрических показателей» Лабораторная работа «Определение состояния общего здоровья» Лабораторная работа «Оценка самочувствия» Лабораторная работа «Оценка функционального состояния» Лабораторная работа «Оценка физической работоспособности»
3 Научно-исследовательские основы физической рекреации				
3.1	Научно-прикладные аспекты физической рекреации	ПК-4	1	Защита проекта «Построение комплексной оздоровительной программы различных контингентов населения» Лабораторная работа «Выявление отношения к здоровью через оценку физического и психического состояния»

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ПК-4 «Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
Знает требования федеральных государственных образовательных стандартов и основных образовательных программ, особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях	Пороговый (удовлетворительно)	Имеет представление о требованиях федеральных государственных образовательных стандартов и основных образовательных программах, особенностях образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях
	Продвинутый (хорошо)	Демонстрирует знание требований федеральных государственных образовательных стандартов и основных образовательных программ, особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях
	Высокий (отлично)	Анализирует и систематизирует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основных образовательных программ, особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях
Умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Пороговый (удовлетворительно)	Частично умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях в соответствии с требованиями фе-

		деральных государствен-ных образовательных стандартов
	Продвинутый (хорошо)	В целом умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	Высокий (отлично)	Умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Владеет опытом проведения занятий в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Пороговый (удовлетворительно)	Частично владеет опытом проведения занятий в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	Продвинутый (хорошо)	В целом владеет опытом проведения занятий в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	Высокий (отлично)	Уверенно владеет опытом проведения занятий в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твёрдые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы к экзамену

1 Дайте определение термину «физическая рекреация». Охарактеризуйте предмет изучения, цели и задачи физической рекреации.

2 Раскройте основные понятия физической рекреации.

3 Раскройте причины возникновения физической рекреации.

4 Перечислите особенности физической рекреации в разные исторические периоды.

5 Перечислите особенности физической рекреации в России и за рубежом.

6 Раскройте основные принципы физической рекреации.

7 Дайте характеристику медико-биологической функции физической рекреации.

8 Дайте характеристику социально-воспитательной функции физической рекреации.

9 Дайте характеристику экономической функции физической рекреации.

10 Охарактеризуйте основные признаки физической рекреации.

11 Дайте сравнительную характеристику понятий «рекреация» и «отдых».

12 Охарактеризуйте формы физической рекреации: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба и плавание, пешеходные прогулки, оздоровительный бег.

13 Охарактеризуйте формы физической рекреации: занятия на тропе здоровья, ходьба по лестнице, терренкур, туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, экскурсии, спортивные и подвижные игры.

14 Дайте характеристику организаторской деятельности учреждений физической культуры в организации физической рекреации.

15 Дайте характеристику пассивных форм физической рекреации.

16 Охарактеризуйте физическую рекреацию как часть целенаправленной общественно-производственной деятельности.

17 Раскройте основные понятия технологии физической рекреации.

18 Охарактеризуйте физическую рекреацию как вид физической культуры.

19 Охарактеризуйте физическую рекреацию как часть здорового образа жизни, индустрию досуга.

20 Дайте характеристику методов физической рекреации.

21 Дайте характеристику объектов физической рекреации.

22 Раскройте основные компоненты профессионального мастерства специалистов физической рекреации.

23 Дайте характеристику объектов физической рекреации.

24 Охарактеризуйте основные виды и формы туризма.

25 Охарактеризуйте основные средства и типы туризма.

26 Дайте характеристику организаторской деятельности учреждений физической культуры в организации физической рекреации.

27 Охарактеризуйте формы построения занятий физической рекреацией.

28 Охарактеризуйте виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.

29 Раскройте систему деятельности в физической рекреации, ее характер и направленность.

30 Дайте характеристику основных тенденций развития физической рекреации дошкольников.

31 Охарактеризуйте направления развития физической рекреации школьников.

32 Раскройте особенности физической рекреации по месту жительства детей

старшего школьного возраста.

33 Охарактеризуйте значение физической рекреации в досуге студентов.

34 Охарактеризуйте особенности рекреационной деятельности разных слоев населения.

35 Дайте характеристику основных направлений физической рекреации лиц пожилого возраста.

36 Охарактеризуйте направления физической рекреации лиц старческого возраста.

37 Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительную работу в зонах массового отдыха.

38 Дайте краткую характеристику Современных оздоровительных программ.

39 Раскройте систему деятельности в физической рекреации, ее характер и направленность.

40 Дайте организационно-методическую характеристику программ рекреативно-оздоровительной направленности.

41 Раскройте организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления.

42 Раскройте организационно-методические условия комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.

43 Раскройте основные мотивы занятий физической рекреацией.

44 Раскройте научные основы методического обеспечения деятельности в физической рекреации.

45 Охарактеризуйте информационное обеспечение научно-методической деятельности в сфере физической рекреации.

46 Раскройте особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья.

47 Раскройте основные компоненты физической рекреация по месту жительства.

48 Изложите алгоритм составления программы праздника.

49 Изложите технологию построения оздоровительных и тренировочных программ для различных категорий населения.

50 Раскройте актуальные проблемы рекреационных мероприятий с людьми с ограниченными возможностями.

ЗНАТЬ

Тема 1
Введение в предмет «Физическая рекреация» (ПК-4)

1 Цель физической рекреации:

а) достижение предельных показателей в двигательной деятельности;
б) укрепление физического и психического здоровья;
в) приобщение к широкому кругу общечеловеческих ценностей;
г) обеспечение минимального исходного уровня образованности.

2 Физическая рекреация является составной частью …

а) физического воспитания;
б) физической культуры;
в) физкультурного образования;
г) рекреационного спорта.

3 Потребность в развлечении относится к …

а) двигательному аспекту физической рекреации;
б) культурно-аксиологическому аспекту физической рекреации;
в) психологическому аспекту физической рекреации;
г) социальному аспекту физической рекреации.

4 Одной из частных задач физической рекреации является …

а) подготовка к жизни, труду, защите Родины;
б) формирование знаний, умений, навыков, предусмотренных программами по физической культуре;
в) формирование фигуры, регулирование веса;
г) воспитание базиса физической культуры личности.

5 Цель рекреационного спорта:

а) достижение предельных показателей в двигательной деятельности;
б) укрепление физического и психического здоровья;
в) приобщение к широкому кругу общечеловеческих ценностей;
г) организация досуговой деятельности в интересах укрепления здоровья.

6 Медико-биологические функции рекреационной деятельности включают:

а) психологическую защиту и отдых;
б) профориентацию и профзаболевания;
в) лечение и оздоровление;
г) госпитализацию.

7 Физическая рекреация – это …

а) активность;
б) приспособление;
в) отдых;
г) устойчивость.

8 Престижность физической культуры в обществе, потребность и готовность членов социума к физическому и психическому самосовершенствованию составляют:

а) интеллектуальные ценности физической культуры;
б) двигательные ценности физической культуры;
в) технологические ценности физической культуры;
г) интенционные ценности физической культуры.

9 Областью исследования теории рекреации является:

а) здоровье;
б) заболевания;
в) досуг;
г) физическая активность.

10 Социально-культурные функции физической рекреации определяются потребностью:

а) учета особенностей возрастных контингентов и социально-профессиональных групп;
б) формирования всесторонне и гармонически развитой личности;
в) воспроизводства трудовых ресурсов;
г) увеличения занятости населения.

Тема 2
Возникновение и развитие физической рекреации (ПК-4)

1 Термин «рекреация» в научной литературе впервые появился:

а) в 90-х годах XIX века;
б) в 60-х годах XX века;
в) в 70-х годах XX века;
г) в 90-х годах XX века.

2 Педагогическая функция физической рекреации сформировалась в период:

а) первобытно-общинного строя;
б) рабовладельческого строя;
в) феодального строя;
г) капиталистического строя.

3 Физическая рекреация выделилась в особую социальную функцию в период:

а) первобытно-общинного строя;
б) рабовладельческого строя;
в) феодального строя;
г) капиталистического строя.

4 Потребность в рекреационной деятельности сформировалась в период:

а) первобытно-общинного строя;
б) рабовладельческого строя;
в) феодального строя;
г) капиталистического строя.

5 Основоположником теории физической рекреации в отечественной науке является:

а) П. Ф. Лесгафт;
б) В. М. Выдрин;
в) Н. И. Пирогов;
г) С. П. Боткин.

6 Потребность в активном отдыхе является частной задачей:

а) физического воспитания;
б) физической культуры;
в) физической рекреации;
г) физкультурного образования.

7 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это …

а) вид физической культуры, где в комплексно используются средства физического воспитания и медикаментозные средства;
б) форма физического воспитания для людей старшего и пожилого возраста, с учетом их психофизиологический особенностей;

в) специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановлений функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомлений и других причин;

г) форма физического культуры для здоровых людей, с использованием психических и физических средств восстановления.

8 Оздоровительно-рекреативная физическая культура трактуется как:

а) отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания;

б) форма физического воспитания для людей старшего возраста, с учетом их психофизиологических особенностей;

в) вид физической культуры, комплексно используемый средства физического воспитания и медикаментозные средства;

г) вид физической культуры, используемый средства массажа, бальнеотерапии, мануальной терапии.

9 Разновидностью рекреации является:

а) анатомо-физиологическая рекреация;

б) климатографическая рекреация;

в) морфо-функциональная рекреация;

г) оздоровительная рекреация.

10 Отличительным признаком активной деятельности является:

а) хорошее настроение;

б) оздоровление;

в) разнообразие;

г) переключение с одного вида деятельности на другой.

Тема 3
Характеристика средств, методов и объектов физической рекреации (ПК-4)

1 Продолжительность общего тренировочного массажа определяется …

а) видом спорта;
б) степенью утомления спортсмена;
в) характером заболевания спортсмена;
г) весом спортсмена.

2 Сочетание холодовых и тепловых процедур применяется при …

а) восстановительном массаже;
б) мобилизационном массаже;
в) реабилитационном массаже;
г) тренировочном массаже.

3 Снимает явление предстартовой лихорадки у спортсмена …

а) предварительный массаж;
б) согревающий массаж;
в) тонизирующий массаж;
г) успокаивающий массаж.

4 Вид массажа, не требующий особых условий проведения …

а) комбинированный;
б) криомассаж;
в) общий;
г) самомассаж.

5 Массаж точек ушных раковин называется …

а) аурикулярный;
б) гигиенический;
в) косметический;
г) сегментарный.

6 Массаж кусочками льда называется …

а) дренажный;
б) жаропонижающий;
в) криомассаж;
г) шиацу.

7 Разновидности массажа (синокардиальный, вакуумный, гидромассаж) относятся к группе:

а) ручного массажа;
б) аппаратного массажа;
в) комбинированного массажа;
г) ко всем вышеперечисленным группам.

8 Массаж всего тела, кроме головы называется:

а) общий;
б) местный;
в) частный;
г) локальный.

9 Безыгольный метод воздействия на акупунктурные точки в восточном массаже называется:

а) прессация;
б) до-ин;
в) шиацу;
г) тибетский массаж.

10 Значительное ограничение подвижности конечности возникает в результате:

а) остеоартроза;
б) остеомиелита;
в) посттравматической контрактуры;
г) ревматоидного артрита.

11 Средство физической рекреации, очищающее кровь от шлаков и токсинов, не вызывающее привыкания и аллергии …

а) бальнеопроцедуры;
б) диетотерапия;
в) массаж;
г) фитотерапия.

12 Главный принцип фитотерапии:

а) индивидуальность;
б) этапность;
в) качество лекарственного сырья;
г) непрерывность лечения.

13 Выберите средство физической рекреации, рассматриваемое как раздел натуропатии:

а) диетотерапия;
б) фитотерапия;
в) хореотерапия;
г) эрнготерапия.

14 Кратковременное лишение пищи с лечебной целью носит название:

а) разгрузочно-диетическая терапия;
б) диетная система лечебного питания;
в) элементная система лечебного питания;
г) суточный рацион.

15 При назначении лечебного питания потребление питьевой воды в сутки должно

составлять минимум …

а) 1-2 стакана;
б) 2-4 стакана;
в) 4-6 стаканов;
г) 6-8 стаканов.

16 Индиферентная температура воды составляет …

а) 20-32°С;
б) 33-35°С;
в) 36-38°С;
г) более 38°С.

17 Узкий каскадный душ с давлением потока воды до 3 атмосфер …

а) усиливает приток крови к головному мозгу;
б) обладает подтягивающим эффектом;
в) стимулирует акупунктурных точки;
г) расслабляет организм.

18 Выберите гидропроцедуру, обеспечивающую равномерное воздействие горизонтальных тонких струй воды на всю поверхность тела называется:

а) пылевой душ;
б) циркулярный душ;
в) веерный душ;
г) шотландский душ.

19 Ограничение теплоотдачи с поверхности тела характерно для …

а) жемчужных ванн;
б) гипертермических ванн;
в) газовых ванн;
г) паровых ванн.

20 Одновременное воздействие теплой воды и гальванического тока используется при принятии:

а) паровых ванн;
б) жемчужных ванн;
в) электровиброванн;
г) газовых ванн.

21 Механическое воздействие в сочетании с высокоинтенсивным термическим раздражением характерно для:

а) шотландского душа;
б) веерного душа;
в) каскадного душа;
г) циркулярного душа.

22 Один из методов климатолечения, включающий использование всех климатических, бальнеологических и гидротерапевтических факторов, связанных с пребыванием у моря:

а) гидротерапия;
б) аэротерапия;
в) гелиотерапия;
г) талассотерапия.

23 Метод лечения с использованием лечебных грязей различного происхождения:

а) таласотерапия;
б) пелоидотерапия;
в) гидротерапия;
г) бальнеотерапия.

24 О физиологической реакции организма на водолечебную процедуру судят по …

а) изменениям АД;
б) изменениям ЧСС;
в) изменениям ЧД;
г) сосудистой реакции кожи.

25 Вид туризма, предполагающий путешествие по точному маршруту и регламенту, установленным туристической фирмой:

а) въездной туризм;
б) интенсив-туризм;
в) организованный туризм;
г) приключенческий туризм.

26 Вид туризма, который совершается людьми на места своего исторического проживания:

а) внутренний;
б) паломнический;
в) этнический;
г) самодеятельный.

27 Разновидность делового туризма, т. е. туристические поездки, предоставляемые администрацией предприятий сотрудникам на льготных условиях или бесплатно в качестве премии за высокие производственные показатели:

а) бизнес-тур;
б) круиз;
в) интенсив-туризм;
г) образовательный туризм.

28 Самый востребованный и перспективный вид рекреационно-оздоровительных услуг:

а) туризм;

б) диетология;
в) фитотерапия;
г) массаж.

29 Повышают адаптацию к длительным физическим нагрузкам:

а) транквилизаторы;
б) психостимуляторы;
в) ноотропы;
г) адаптогены.

30 Выберите психофармакологические средства, стимулирующие психомоторную активность:

а) транквилизаторы;
б) психостимуляторы;
в) антидепрессанты;
г) адаптогены.

31 Психофармакологические средства, оказывающие седативное, успокаивающее действие, снижающие психическое напряжение, страх и тревогу, нормализующие психическое состояние и уменьшающие вегетативные расстройства:

а) антидепрессанты;
б) транквилизаторы;
в) адаптогены;
г) психостимуляторы.

32 Препараты, используемые в качестве средств оптимизации умственной деятельности:

а) адаптогены;
б) ноотропы;
в) психостимуляторы;
г) транквилизаторы.

33 Лечебная гимнастика, включающая трудовые движения называется:

а) туризм;
б) трудотерапия;
в) хореотерапия;
г) релаксация.

34 Под эрготерапией подразумевается лечение:

а) искусством;
б) играми;
в) танцем;
г) трудом.

35 Лечение искусством (чтение, слушание музыки, просмотр кинофильмов, телевизионных передач, посещение выставок) входит в состав:

а) туризма;
б) хореотерапии;
в) арттерапии;
г) эрготерапии.

36 Формирование с помощью слов особого соноподобного состояния, в котором процессы восстановления протекают намного эффективнее:

а) убеждение;
б) гипносуггестия;
в) фракционный гипноз;
г) рациональное внушение.

37 Процесс выполнения определенного задания обеспечивается доминированием:

а) трофотропной системы;
б) психорегулирующей системы;
в) эрготропной системы;
г) субдоминантной системы.

38 Мысленное выполнение определенных двигательных актов в тех или иных обстоятельствах:

а) электромассаж;
б) аутогенная тренировка;
в) идеомоторная тренировка;
г) центральная анальгезия.

39 Комплекс мероприятий, направленный на формирование у занимающихся психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей:

а) психорегуляция;
б) ауторегуляция;
в) идеомоторная тренировка;
г) релаксация.

40 К гетерорегуляционным методам внушения относится:

а) аутогенная тренировка;
б) идеомоторная тренировка;
в) гипносуггестия;
г) самоубеждение.

Тема 5

Физическая рекреация в системе воспитания различных контингентов населения (ПК-4)

1 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б) уровень физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

г) показатели морфофункциональных свойств организма.

2 Под работоспособностью понимают:

а) способность выполнять работу с заданной скоростью;

б) функции организма, позволяющие выполнять работу заданное время;

в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;

г) способность человека выполнять движения с максимальными отягощениями.

3 Выберите показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания:

а) ЧСС;

б) АД;

в) ЖЕЛ;

г) ОГК.

4 Принцип активного режима при закаливании предусматривает:

а) активное участие ребенка в закаливающих процедурах;

б) разнообразие средств, форм и видов закаливания;

в) сочетание закаливания с двигательной активностью;

г) регулярность применения закаливающих процедур.

5 Выберите целесообразную интенсивность проведения разминки при наличии предстартовой лихорадки:

а) интенсивная (на спортивной площадке, в спортзале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами;

б) малоинтенсивная (на спортивной площадке, в спортивном зале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами;

в) интенсивная, вдали от спортивной площадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами;

г) малоинтенсивная, вдали от спортплощадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами.

6 Процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне:

а) самоконтроль;

б) саморегуляция;

в) самооценка;

г) релаксация.

7 Главными средствами физической рекреации являются:

а) физические упражнения;
б) спортивные и подвижные игры;
в) массаж;
г) психофизическая регуляция.

8 Разновидностью рекреативно-досуговой деятельности в образовательной организации дошкольного образования является:

а) утренняя зарядка;
б) гимнастика после дневного сна;
в) экскурсия-прогулка;
г) физкультурное занятие.

9 Физкультурная пауза в режиме трудового дня предусматривает выполнение физических упражнений:

а) до рабочей смены;
б) в период рабочей смены;
в) в обеденный перерыв;
г) после рабочей смены.

10 Одной из форм занятий физической рекреацией является …

а) утренняя гигиеническая гимнастика;
б) физкультурное занятие;
в) спортивная тренировка;
г) урок физической культуры.

УМЕТЬ

1 Перечислите признаки физической рекреации: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;

2 Перечислите разновидности физической рекреации: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____

3 Перечислите аспекты физической рекреации: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;
6)_____ ;

4 Перечислите частные задачи физической рекреации: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ .

5 Перечислите функции физической рекреации: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;
6)_____ ;
7)_____ ;
8)_____ ;
9)_____ ;
10)_____ ;

6 Перечислите формы занятий физической рекреацией: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;

7 Перечислите средства физической рекреацией: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;
6)_____ ;
7)_____ ;
8)_____ ;
9)_____ ;
10)_____ ;

8 Перечислите вербальные методы гетерорегуляции: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ .

9 Перечислите психофармакологические средства: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ .

10 Перечислите разновидности туризма: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;
6)_____ ;
7)_____ ;
8)_____ ;
9)_____ ;
10)_____ ;

11 Перечислите принципы фитотерапии: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;
6)_____ ;
7)_____ .

12 Перечислите виды спортивного массажа: (ПК-4)

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;
6)_____ .

13 Перечислите разновидности восточного массажа:

1)_____ ;
2)_____ ;
3)_____ ;
4)_____ ;
5)_____ ;
6)_____ ;
7)_____ .

14 Установите соответствие между требованиями при оказании рекреационных услуг (ПК-4)

1 Информативность	а) приветливость, доброжелательность и коммуникабельность обслуживающего персонала, включая тренеров, инструкторов, медицинских работников при оказании рекреационных физкультурно-спортивных услуг
2 ***Эргономичность***	б) доступность и обеспеченность людей рекреативными и спортивными услугами, соответствие услуги ожиданиям и физическим возможностям различных групп потребителей, в том числе инвалидов; установление режима оказания услуг, а также выбор методов обслуживания
3 ***Эстетичность***	в) рекламное обеспечение мероприятий, торговля сопутствующими товарами, удобство использования спортивных сооружений, оригинальный дизайн спортивной формы участников мероприятий
4 ***Социальная адресность***	г) соответствие условий обслуживания, применяемого спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря гигиеническим, антропометрическим возможностям потребления
5 ***Зрелищность***	д) предоставление потребителю исчерпывающей информации об оказываемых рекреативных и физкультурно-спортивных услугах
6 ***Этичность***	е) соответствие информационно-композиционной целостности и гармоничности оформления физкультурно-спортивных сооружений, мест оказания услуг и их интерьеров, удобство и комфортность их использования

15 Дайте определение понятий, заполнив таблицу: (ПК-4)

Рекреация	
Досуг	
Отдых	
Развлечение	
Рекреалогия	
Физическая рекреация	

ВЛАДЕТЬ

1 Рассчитать антропометрические индексы. Составить таблицу показателей Вашего физического развития. (ПК-4)

– Весо-ростовой индекс (индекс Кетле).

– Росто-весовой показатель (в кг).

– Жизненный индекс

– Индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана).

– Индекс крепости телосложения (индекс Пинье).

– Индекс тела.

2 Заполнить таблицу – Классификация рекреационной деятельности (по В. М. Выдрину) (ПК-4)

Мотив рекреации	Характер использования рекреационных ресурсов

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий с целью обеспечения максимальной эффективности учебного процесса, управления формированием заданных компетенций обучающихся, повышения мотивации к учебе.

Задания для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая рекреация» направлены на **оценивание**:

– уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;

– степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию, сформированности когнитивных умений.

– приобретенных умений, профессионально значимых для профессиональной деятельности.

Задания для оценивания когнитивных умений (знаний) предусматривают необходимость проведения аттестуемым интеллектуальных действий:

– по дифференциации информации на взаимозависимые части, выявлению взаимосвязей между ними и т. п.;

– по интерпретации и творческому усвоению информации из разных источников, ее системного структурирования;

– по выявлению значения предмета учебной дисциплины для достижения конкретной цели, на основе проникновения в суть общественных явлений и процессов;

– по комплексному использованию интеллектуальных инструментов учебной дисциплины для решения учебных и практических проблем.

Представленные задания носят практико-ориентированный комплексный характер, направлены на формирование и закрепление профессиональных компетенций.

Формы, методы и периодичность текущего контроля определяет преподаватель.

Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий.

Основные формы текущего контроля:

– устная (опрос, защита учебного проекта, сообщение с презентацией и др.);

– письменная (опрос, лабораторная работа, реферирование литературных источников и др.);

– тестовая (бланочное или компьютерное тестирование).

Рубежный контроль осуществляется по завершению каждого раздела учебной дисциплины в соответствие рабочей программе дисциплины.

Оценка успеваемости обучающихся выражается в дифференцированной форме («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»), а также в баллах балльно-рейтинговой системы оценки знаний.

На первом занятии преподаватель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к процедуре прохождения текущего контроля.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

На экзамене оценивается уровень освоения дисциплины «Физическая рекреация» и степень сформированности компетенции.

При текущем контроле уровень освоения учебной дисциплины и степень сформированности компетенции определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка учебной деятельности студентов осуществляется на основе принятого в УралГУФК «Положения о балльно-рейтинговой системе», что отражено в таблице 6 программы учебной дисциплины «Физическая рекреация».