

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления



**Рабочая программа дисциплины**

**Базовые виды физкультурной рекреации**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**«Рекреационно-оздоровительная деятельность»**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Год начала подготовки - **2022**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): *к.п.н., доц. Джирикова Ф.Д.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №943, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»), локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 9 от 26.05.2023 г.

Зав. кафедрой



Ф.Д. Джирикова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	10
5.3. Примерная тематика курсовых работ .....	10
6. Образовательные технологии.....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	12
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	14
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	14
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен).....	16
7.2.3. Темы контрольных работ.....	18
7.2.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы .....	18
7.2.5. Тестовые задания для проверки знаний студентов .....	18
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	29
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	29
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	30
10.1. Общесистемные требования .....	30
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	30
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	32
12. Лист регистрации изменений .....	34

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### *Базовые виды физкультурной рекреации*

**Цель** изучения дисциплины - формирование у обучающихся знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций и обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

#### **Для достижения цели ставятся задачи:**

- изучить исторические аспекты двигательной рекреации, механизмы и факторы оздоровительного воздействия адекватной двигательной активности на организм человека, актуальные проблемы здоровья человека в контексте рекреационных мероприятий;
- раскрыть проблемные аспекты двигательной рекреации, ее основные положения и педагогические принципы;
- познакомить студентов с особенностями организации рекреационных мероприятий, основными направлениями, видами и формами рекреационной деятельности: оздоровительной, реабилитационной, рекреативной и досуговой формами рекреации;
- изучить механизмы и факторы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека, а также технологию разработки и применения тренировочных программ (с учетом сопутствующих внутренировочных оздоравливающих факторов) с целью улучшения физических кондиций и здоровья людей различных половозрастных групп, используя методологическую основу популярных видов кондиционной тренировки (стретчинга, аэробики, бодибилдинга, калланетики) и их разновидностей;
- выработать потребность в соблюдении принципов здорового образа жизни и отказ от пагубных пристрастий;
- обосновать применение двигательной рекреации в плане оздоровления населения.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.04 «Базовые виды физкультурной рекреации» относится к формируемой участниками образовательных части дисциплин по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	<b>Б1. В.04</b>
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры и безопасности жизнедеятельности.	

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

Процесс изучения дисциплины «Базовые виды физкультурной рекреации» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>ПК-1</b>	Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью	<p>ПК-1.1. Способен самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности;</li> <li>- методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации;</li> <li>- дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации;</li> <li>- планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях;</li> <li>- навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 17 ЗЕТ, 612 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	612
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	28
в том числе:	
лекции	16
семинары, практические занятия	12
практикумы	-
лабораторные работы	-
<b>Внеаудиторная работа:</b>	
консультация перед зачетом	
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	560
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	24
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет, экзамен

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

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
				Лек	Пр	Лаб			
1.	История развития легкой атлетики.	12	2			10	ПК-1	Промежуточная Контрольная	
2.	Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики	12				12	ПК-1	Промежуточная Контрольная	
3.	Организация, проведение и элементарные правила соревнований	10				10	ПК-1	Промежуточная Контрольная	

	по легкой атлетике						
4.	Основы техники ходьбы и бега.	12		2		10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
5.	Техника ходьбы и бега. Основы техники прыжков, метаний	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
6.	Техника прыжков, метаний. Основы методики обучения.	12	2			10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
7.	Методика обучения видов легкой атлетики	12				12	ПК-1 Промежуточная Контрольная
8.	Основы спортивной тренировки.	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
9.	Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
10.	Развития атлетической гимнастики.	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
11.	Средства и методы физического воспитания в атлетической гимнастике	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
12.	Теоретико-практические основы развития физических качеств в атлетической гимнастике.	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
13.	Структура построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике и их классификация	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	<b>4</b>					
	<b>2 семестр</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>134</b>	<b>Зачет</b>
14.	Практические упражнения атлетической гимнастики	12	2			10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
15.	Принципы питания при занятиях атлетической гимнастикой	12				12	ПК-1 Промежуточная Контрольная
16.	Фитнес-гимнастика в системе физического образования студентов вузов.	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
17.	Структура и содержание фитнес-программ	12		2		10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
18.	Педагогические принципы в фитнес-гимнастике.	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
19.	Фитнес-технологии развития двигательного потенциала занимающихся	12	2			10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
20.	Адаптация организма занимающихся к физической нагрузке.	12				12	ПК-1 Промежуточная Контрольная
21.	Значение технической подготовки в фитнес-гимнастике	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
22.	Организация учебно-тренировочного процесса. Функции контроля и учёта	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
23.	Значение внутренировочных факторов в фитнес-гимнастике	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
24.	Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная
25.	Реализация основных дидактических принципов в обучении музыкально-ритмическим упражнениям	10				10	ПК-1 Промежуточная Контрольная

26.	Взаимосвязь упражнений и музыки. Влияние музыки на человека. Методика занятий по курсу музыкально-ритмического воспитания	10				10	ПК-1	Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	<b>4</b>						
	<b>3 семестр</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>134</b>		
27.	Тренинги по саморегуляции и саморазвитию с использованием музыкальных ритмов	8	2			6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
28.	История развития самообороны в России.	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
29.	Классификация и общая характеристика видов самообороны	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
30.	Организация, проведение тренировочного процесса по самообороне	8		2		6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
31.	Основы техники самообороны без оружия против противника, без оружия.	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
32.	Техника самообороны без оружия против противника, без оружия	6				6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
33.	Основы техники самообороны с оружием против противника с различными видами оружия	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
34.	Техника самообороны с оружием, против противника с различными видами оружия	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
35.	Основы методики обучения различным видам самообороны. Методика обучения различным видам самообороны	8		2		6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
36.	Основы спортивной тренировки по самообороне.	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
37.	Управление процессом спортивной тренировки по самообороне	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
38.	История подвижных игр. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физической культуре	6				6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
39.	Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.	8	2			8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
40.	Подвижные игры в оздоровительно-рекреационном обслуживании различных социально-демографических групп населения	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
41.	Игры для развития основных двигательных качеств.	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
42.	Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе (праздники, аттракционы, соревнования, оздоровительные лагеря и др.	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная



43.	Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента	6				6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
44.	География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений. Конструкция силовых тренажеров. Типы современных тренажеров. Кардиотренажеры.	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
45.	Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм	6				6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
46.	Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
47.	Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом	8				6	ПК-1	Промежуточная Контрольная
48.	Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
49.	Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика, аква-аэробика. Йога в аэробике	8				8	ПК-1	Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	<b>4</b>						
	<b>4 семестр</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>168</b>		
50.	Восточные виды единоборств и аэробика	12				12	ПК-1	Промежуточная Контрольная
51.	Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.).	12	2			10	ПК-1	Промежуточная Контрольная
52.	Стретчинг: динамические упражнения, Хатха-йога, Пилатес, Калланетика и др.	10				10	ПК-1	Промежуточная Контрольная
53.	Ритмическая гимнастика. Особенности методики проведения	10				10	ПК-1	Промежуточная Контрольная
54.	Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.	12				12	ПК-1	Промежуточная Контрольная
55.	Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.	12		2		10	ПК-1	Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	<b>4</b>						

	<b>4 семестр</b>	<b>72</b>				<b>64</b>		
56.	Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.	14	2			12	ПК-1	Промежуточная Контрольная
57.	Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.	12				12	ПК-1	Промежуточная Контрольная
58.	Характеристика авторских систем оздоровления.	14		2		12	ПК-1	Промежуточная Контрольная
59.	Характеристика систем дыхательных упражнений.	12				12	ПК-1	Промежуточная Контрольная
60.	Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке	12				12	ПК-1	Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	<b>8</b>						
	<b>6 семестр</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>60</b>		
	<b>Всего</b>	<b>612</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>560</b>		

### **5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.3. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», ролевых игр, и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

## **1. Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

## **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

## **3. Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

### **1. Ролевая игра**

Изучение теоретического материала, выбор и изучение своей роли. Осмысление значения учебной игры, изучение материалов по подготовке к игре: ход игры, инструменты, временные рамки и т.д.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>ПК-1</b>					
Базовый	<p><b>Знать:</b> - средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности; - методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> - дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; - дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха</p> <p><b>Владеть:</b> - методиками лечебного и реабилитационного действия</p>	<p>Не знает средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности; методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Не умеет дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха</p> <p>Не владеет методиками лечебного и реабилитационного действия</p>	<p>В целом знает средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности; методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта.</p> <p>В целом умеет дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха</p> <p>В целом владеет методиками лечебного и реабилитационного действия</p>	<p>Знает средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности; методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха</p> <p>Владеет методиками лечебного и реабилитационного действия</p>	

	физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях; - навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста.	физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях; - навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста.	физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях; - навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста.	физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях; - навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста.	
Повышенный	<b>Знать:</b> - средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности; - методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта.				В полном объеме знает средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности; методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта.
	<b>Уметь:</b> - дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; - дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; - планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха				В полном объеме умеет дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации; планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха
	<b>Владеть:</b> - методиками лечебного и реабилитационн				В полном объеме владеет методиками лечебного и

	ого действия физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях; - навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста.				реабилитационного действия физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях; навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста.
--	--	--	--	--	--

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Биологические и социальные функции двигательной рекреации.
2. Рекреационная деятельность в физической культуре.
3. Виды рекреационной деятельности и формы занятий.
4. Виды деятельности, используемые как средства физической рекреации.
5. Принципы рекреационной тренировки.
6. Возрастные особенности занимающихся двигательной рекреацией.
7. Особенности реакции детей дошкольного и школьного возраста на рекреативные средства воздействия.
8. Особенности занятий двигательной рекреацией с людьми зрелого возраста.
9. Возрастные особенности рекреативной деятельности у занимающихся пожилого возраста.
10. Психологическое сопровождение в двигательной рекреации.
11. Влияние свойств нервной системы, темперамента и черт характера на выбор рекреативных средств.
12. Влияние профессиональной деятельности на содержание физической рекреации. Энергонапряженность трудовой деятельности как основной дескриптор при выборе средств и методов физической рекреации.
13. Особенности физической рекреации при напряженной трудовой деятельности, в организационно-управленческой офисной деятельности, при гиподинамическом и гипокинезическом характере труда.
14. Профессиография как методологическая основа обоснования применения рекреативных средств.
15. Характеристика физического состояния различных категорий населения России.
16. Квалиметрический анализ образа и стиля жизни.
17. Контроль физического развития и состояния занимающихся.
18. Оценка функций опорно-двигательного аппарата.
19. Гомеостатические и динамические показатели физического состояния.
20. Оценка показателей физической работоспособности: непредельные тесты и критерии оценки.
21. Оценка психофизиологического состояния занимающихся: психоэмоциональное состояние, психомоторные реакции и нейродинамика, интеллектуальная работоспособность, познавательные процессы, устойчивость к стрессу и т.п.

22. Состояние и перспективы развития рекреационной индустрии. Инфраструктура для рекреационной физической культуры. Экипировка и инвентарь для двигательной рекреации.
23. Экономическая система физической рекреации населения страны.
24. Предпринимательская деятельность в системе физической рекреации. Перспективы государственно-частного партнерства в развитии и совершенствовании рекреативной индустрии.
25. Маркетинг услуг в сфере физической рекреации.
26. Типы упражнений и виды оздоровительно-рекреативной гимнастики.
27. Спортивные и подвижные игры в рекреативной деятельности: волейбол, настольный теннис, теннис, футбол и др.
28. Воздушные и солнечные ванны. Различные виды массажа: ручной массаж, вибромассаж, гидро- и гидровибромассаж, баромассаж. Применение иппликаторов и массажеров.
29. Гидротермические рекреативные процедуры. Парная баня и баня-сауна, другие виды бань.
30. Интервальная гипоксическая тренировка в рекреативной деятельности.
31. Психологические средства восстановления: аутотренинг и психомышечная тренировка.
32. Инновационные средства релаксации и восстановления работоспособности.
33. Обеспечение безопасности занимающихся при проведении оздоровительно-рекреационных процедур.
34. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях муниципального, регионального и федерального уровня: «Лыжня России», «Фестивали бега», «Дни города» и т.п.
35. Самостоятельные тренировки: особенности методики, необходимость систематического срочного, текущего и этапного контроля за физическим и психическим состоянием.
36. Корпоративные мероприятия: спортивные праздники, мероприятия выходного дня, выезды «на природу», туристские походы и т.п. Стимуляция занятий оздоровительно-рекреативной направленности, ведение здорового образа жизни работодателями.
37. Малые формы рекреативной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика самостоятельно и на рабочих местах; физкультурные минутки и физкультурные паузы; комплексы упражнений на рабочих местах в процессе профессиональной деятельности.
38. Государственные программы развития современных технологий физической рекреации - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
39. Организация современных технологий физической рекреации (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
40. Физическая рекреация как интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
41. Критические показатели адаптационных резервов школьников, молодежи и студентов.

#### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;  
- доклад длинный, не вполне четкий;  
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;  
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;  
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;  
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;  
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен)**

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы рекреационной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительно-рекреативной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.



27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

### **Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине**

#### **«Базовые виды физкультурной рекреации»:**

- 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
- 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
- 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.
- 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### **7.2.3. Темы контрольных работ**

1. Популярные технологии физической рекреации.
2. Основные положения методологии современных технологий физической рекреации.
3. Средства и методы современных спортивно-оздоровительных технологий.
4. Обучение двигательным действиям в современных технологиях физической рекреации.
5. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
6. Экстремальные виды технологий физической рекреации. Цели, задачи, функции, принципы.
7. Методы научного исследования в современных спортивно-оздоровительных технологиях. Систематика и классификация.
8. Контроль состава тела в организации рационального питания в рекреативной ФК.
9. Развитие рекреативной составляющей в зонах отдыха и ее рациональное использование.
10. Танцы в рекреативной ФК: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хипхоп, классический танец в аэробике.
11. Аэробика (степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика) и ее рекреационный потенциал.
12. Восточные оздоровительно-рекреационные системы.
13. Циклические упражнения в рекреационной деятельности. Физиологическая характеристика.
14. Внетренировочные средства и методы рекреации.
15. Рекреация с использованием оздоровительных сил природы.
16. Игры в рекреативной физической культуре.
17. Рекреационная индустрия.
20. Аэробика рекреативной направленности.
21. Шейпинг. Атлетическая гимнастика. Физиологическая характеристика и особенности методики проведения.
22. Танцы в рекреативной ФК: латиноамериканские танцы, фанк-хип-хоп, классический танец, и др.
23. Ходьба и бег в рекреативной ФК. Физиологическая характеристика и особенности методики проведения.
24. Пешеходные прогулки в горах в условиях гипоксической гипоксии.
25. Гребные виды рекреативной активности.
26. Плавание. Характеристика рекреационного плавания.
27. Аква-аэробика. Аква-фитнес. Релаксация в аквапарке.
28. Рекреативный дайвинг и фри-дайвинг.
29. Лыжные прогулки и лыжный спорт в рекреативной деятельности.
30. Рекреационный и горный туризм. Особенности методики подготовки.

### **7.2.4. Перечень вопросов для самостоятельной работы**

1. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
2. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
3. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

### **7.2.5. Тестовые задания для проверки знаний студентов**

1. Здоровье (по определению ВОЗ):
  1. Жизнь без болезней.
  2. Это не только отсутствие болезней, а еще и активный образ жизни.

3. Это не только отсутствие болезней, а еще и занятия физкультурой.
4. Это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
5. Это не только отсутствие болезней, а еще и определенный уровень физической тренированности, подготовленности функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

#### 2. Акупунктурные точки:

1. Точки кожи с пониженной болевой чувствительностью.
2. Точки кожи с повышенной болевой чувствительностью.
3. Участки кожи с пониженной чувствительностью к солнечным лучам.
4. Участки кожи с повышенной чувствительностью к солнечным лучам.
5. Это ограниченные по размерам участки кожи, находящиеся в наиболее выраженной связи с определенными внутренними органами или с определенными отделами головного мозга.

#### 3. Аниматор:

1. Специалист, занимающийся оздоровлением отдыхающих с использованием домашних и прирученных животных.
2. Специалист-психотерапевт, использующий для оздоровления отдыхающих визуальное, изобразительное творчество, пластическое искусство и т. д. («драматерапию», музыкальную терапию, танцевальную терапию).
3. Специалист, использующий комплекс факторов морского климата, применяемый для лечения и профилактики; включающий солнечные и воздушные ванны на морском побережье в сочетании с морскими купаниями.
4. Специалист-организатор, использующий метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем.
5. Специалист-организатор свободного времени отдыхающих, с уклоном оздоровления (по физкультурно-оздоровительным и культурно-развлекательным программам).

#### 4. Арт-терапия:

1. Оздоровление с использованием домашних и прирученных животных.
2. Организация свободного времени отдыхающих, с уклоном оздоровления (по физкультурно-оздоровительным и культурно-развлекательным программам).
3. Комплекс факторов морского климата, применяемый для лечения и профилактики; включает солнечные и воздушные ванны на морском побережье в сочетании с морскими купаниями.
4. Условно выделяемый метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем.
5. Психотерапия посредством визуального, изобразительного творчества, пластического искусства и т. д. («драматерапия», музыкальная терапия, танцевальная терапия).

#### 5. Гидротерапия:

1. Использование для укрепления здоровья, профилактики и лечения природно-климатических факторов окружающей среды.
2. Лечебное и оздоровительное влияние солнечных лучей.
3. Лечение, применяемое на курортах и во внекурортных лечебно-профилактических учреждениях. Включает наружное использование в лечебно-профилактических целях как пресной воды (в жидком, твердом — лед, газообразном состояниях), так и минеральной воды.

4. Условно выделяемый метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем.

5. Организация свободного времени отдыхающих, с уклоном оздоровления (по физкультурно-оздоровительным и культурно-развлекательным программам).

#### 6. Гелиотерапия:

1. Лечебное и оздоровительное влияние солнечных лучей.

2. Лечение, применяемое на курортах и во внекурортных лечебно-профилактических учреждениях. Включает наружное использование в лечебно-профилактических целях как пресной воды (в жидком, твердом — лед, газообразном состояниях), так и минеральной воды.

3. Условно выделяемый метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем.

4. Использование для укрепления здоровья, профилактики и лечения природно-климатических факторов окружающей среды.

5. Комплекс факторов морского климата, применяемый для лечения и профилактики; включает солнечные и воздушные ванны на морском побережье в сочетании с морскими купаниями.

#### 7. Климатотерапия:

1. Лечебное и оздоровительное влияние солнечных лучей.

2. Использование для укрепления здоровья, профилактики и лечения природно-климатических факторов окружающей среды.

3. Комплекс факторов морского климата, применяемый для лечения и профилактики; включает солнечные и воздушные ванны на морском побережье в сочетании с морскими купаниями.

4. Условно выделяемый метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем.

5. Организация свободного времени отдыхающих, с уклоном оздоровления (по физкультурно-оздоровительным и культурно-развлекательным программам).

#### 8. Ландшафтотерапия:

1. Лечебное и оздоровительное влияние солнечных лучей.

2. Организация свободного времени отдыхающих, с уклоном оздоровления (по физкультурно-оздоровительным и культурно-развлекательным программам).

3. Условно выделяемый метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем.

4. Использование для укрепления здоровья, профилактики и лечения природно-климатических факторов окружающей среды.

5. Комплекс факторов морского климата, применяемый для лечения и профилактики; включает солнечные и воздушные ванны на морском побережье в сочетании с морскими купаниями.

#### 9. Рекреационные объекты:

1. Спортивные, развлекательные, экскурсионные.

3. Климатические, лечебные.

2. Культурные.

3. Климатические, спортивные, лечебные, развлекательные, экскурсионные, природно-познавательные, охотничье-рыболовные, культурные.
4. Климатические, спортивные, лечебные, развлекательные, экскурсионные, природно-познавательные, охотничье-рыболовные, культурные, общественного питания, корпуса для отдыха.
5. Климатические, спортивные, лечебные, развлекательные, экскурсионные, природно-познавательные, охотничье-рыболовные, культурные, общественного питания, корпуса для отдыха, связи (телефон, Интернет и т. д.) по всему миру.

#### 10. Смехотерапия:

1. Организация свободного времени отдыхающих, с уклоном оздоровления (по физкультурно-оздоровительным и культурно-развлекательным программам).
2. Метод оздоровления и лечения людей разработанный американским психологом Н. Казинсом, автором новой науки — «гелотологии».
3. Условно выделяемый метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем (при положительных эмоциях).
4. Вечера отдыха, КВНы и т. д.
5. Просмотр юмористических передач по телевизору.

#### 11. Талассотерапия:

1. Лечебное и оздоровительное влияние солнечных лучей.
2. Использование для укрепления здоровья, профилактики и лечения природно-климатических факторов окружающей среды.
3. Комплекс факторов морского климата, применяемый для лечения и профилактики; включает солнечные и воздушные ванны на морском побережье в сочетании с морскими купаниями.
4. Условно выделяемый метод курортного лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем.
5. Организация свободного времени отдыхающих, с уклоном оздоровления (по физкультурно-оздоровительным и культурно-развлекательным программам).

#### 12. Физическая рекреация:

1. Занятия физкультурой.
2. Занятия физкультурой на воздухе.
3. Лечение, с использованием физиотерапевтических аппаратов.
4. Одна из форм рекреации, осуществляемая посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.
5. Лечение.

#### 13. Креативность инструктора:

1. Его ум.
2. Комплекс интеллектуальных и личностных особенностей индивида, способствующих самостоятельному выдвижению проблем, генерированию большого количества оригинальных идей и нешаблонному их решению.
3. Комплекс личностных особенностей индивида способствующих успешному бизнесу.
4. Комплекс интеллектуальных особенностей индивида способствующих улаживанию конфликтов.
5. Комплекс интеллектуальных и личностных особенностей индивида.

#### 14. Ведущие характеристики «Тренера-педагога» (по М.И. Станкину):

1. Способность найти спортивный талант, коммуникативные способности, организаторские способности.
2. Способность к распределению внимания, конструктивные способности, психомоторные способности, коммуникативные способности, экспрессивные способности, организаторские способности.
3. Способность к распределению внимания, мажорные способности, конструктивные способности, психомоторные способности, коммуникативные способности, экспрессивные способности, организаторские способности, коммерческие способности.
4. Способность к распределению внимания, мажорные способности, конструктивные способности, психомоторные способности, гностические способности, коммуникативные способности, экспрессивные способности, организаторские способности, личные способности, наличие необычного хобби.
5. Способность к распределению внимания, мажорные способности, конструктивные способности, психомоторные способности, гностические способности, коммуникативные способности, экспрессивные способности, организаторские способности, личные способности, коммерческие способности.

15. Потребности рекреационные:

1. Питание, отдых, развлечения.
2. Психофизиологические, духовно-интеллектуальные.
3. Познание, общение и оздоровление.
4. Питание, сон и движение.
5. Воспроизводство затраченных физических и моральных сил человека.

16. Качество жизни:

1. Степень удовлетворения потребностей людей: питание, комфортность жилья, одежда.
2. Степень удовлетворения материальных потребностей людей: питание, комфортность жилья, одежда, образование, здравоохранение, окружающая среда, отсутствие стрессовых ситуаций и т. п.
3. Степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей: питание, комфортность жилья, одежда, образование, здравоохранение, окружающая среда, рекреационная инфраструктура, уровень знаний, отсутствие стрессовых ситуаций и т. п.
4. Степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей: питание, комфортность жилья, одежда, образование, здравоохранение, окружающая среда, рекреационная инфраструктура, творческая деятельность, уровень знаний, объективность информации, отсутствие стрессовых ситуаций и т. п.
5. Степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей: материальное благополучие, питание, комфортность жилья, одежда, образование, здравоохранение, окружающая среда, культурный досуг, творческая деятельность, уровень знаний, объективность информации, отсутствие стрессовых ситуаций и т. п.

17. Потребности человека:

1. Нужда или недостаток в чем-либо необходимом.
2. Нужда или недостаток в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма.
3. Нужда или недостаток в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальных групп и общества в целом.
4. Нужда или недостаток в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальных групп и общества в целом; состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой.
5. Нужда или недостаток в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальных групп и общества в целом; состояние

индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.

18. Управление это:

1. Элемент, функция организованных систем различной природы.
2. Элемент, функция организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических).
3. Элемент, функция организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических), обеспечивающая сохранение их определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию их программ.
4. Поддержание оптимального режима отдыха рекреантов.
5. Поддержание оптимального режима отдыха рекреантов, с целью их лечения.

19. Харизма:

1. Умный человек.
2. Одаренный человек.
3. Исключительная одаренность.
4. Исключительная одаренность; человек, наделенный в глазах его последователей авторитетом, основанном на исключительных качествах его личности — мудрости, героизме, «святости».
5. Исключительная одаренность; человек, наделенный в глазах его последователей авторитетом, основанном на исключительных качествах его личности — мудрости, героизме, «святости», позволяющей выдвинуться среди окружающих его людей.

20. Игра:

1. Вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе.
2. Занятия с игрушками.
3. Вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни, главным образом действий взрослых и отношений между ними.
4. Предварительное приспособление («предупражнение») инстинктов к условиям будущей жизни.
5. Форма включения ребёнка в мир человеческих действий и отношений.

21. Объяснение игры необходимо начинать:

1. В том построении, из которого она будет начинаться.
2. В построении в шеренгу.
3. В построении в колонну.
4. В построении в круг.
5. В любом построении.

22. Подвижные игры, способствующие совершенствованию изучаемого материала, необходимо проверить:

1. В заключительной части урока.
2. В подготовительной части урока.
3. В начале основной части урока.
4. В конце основной части урока.
5. Безразлично, в какой части урока.

23. Подвижные игры способствуют развитию многих двигательных качеств, но прежде всего это:

1. Гибкость.

2. Сила.
3. Выносливость.
4. Быстрота и ловкость.
5. Ловкость и сила.

24. Какие ученые досконально изучали феномен «физической рекреации»?

1. М.В. Лейкина, Л.В. Былеева, И.М. Семенов.
2. В.М. Выдрин, Г.П. Виноградов, М.Г. Бсрдус.
3. П.Ф. Лесгафт, И.М. Семенов, В.Г. Яковлев.
4. Ю.В. Верхошанский, Б.А. Вяткин, В.М. Зациорский.
5. Л.П. Матвеев, В.Г. Марц, Г.В. Плеханов.

25. В каком возрасте в играх можно переходить к решению тактических задач:

1. Младший школьный возраст.
2. Старший дошкольный возраст.
3. Средний школьный возраст.
4. Старший школьный возраст.
5. По окончании школы.

26. Подвижные игры, способствующие развитию скоростных способностей необходимо проводить:

1. В подготовительной части урока.
2. В заключительной части урока.
3. В начале основной части урока.
4. В конце основной части урока.
5. Безразлично.

27. Подвижные игры, способствующие развитию выносливости необходимо проводить:

1. В подготовительной части урока.
2. В заключительной части урока.
3. В конце основной части урока.
4. В конце основной части урока.
5. Безразлично.

28. Какие педагогические задачи решаются при проведении подвижных игр?

1. Оздоровительные.
2. Воспитательные.
3. Образовательные.
4. Оздоровительные и воспитательные.
5. Оздоровительные, воспитательные и образовательные.

29. Кто из игроков приносит очки своей команде в подвижной игре «Русская лапта»?

1. Игрок, который подает мяч.
2. Игрок, пробежавший через поле.
3. Игрок, оставшийся в городе.
4. Игрок, пробежавший поле и вернувшийся в город.
5. Игрок, который подал мяч и пробежал через поле.

30. При проведении знакомой подвижной игры необходимо:

1. Объяснить правила игры.
2. Обсудить правила игры.
3. Изучить досконально правила игры.



4. Кратко напомнить основные правила.

5. Не объяснять правила игры.

31. Для достижения двигательных умений, требуемых для данной игры, необходимо:

1. Установить порядок взаимодействия отдельных фрагментов игры.

2. Повторить отдельные фрагменты игры.

3. Неоднократное повторение элементов игры.

4. Изучить досконально правила игры.

5. Обсудить правила игры.

32. Что такое СПА?

1. Сокращенное обозначение команды «Спартак».

2. Косметические салоны.

3. Медицинские обследования.

4. Концепция здорового образа жизни.

5. «Здоровье с помощью воды» или «здоровье через воду». Используется для обозначения таких понятий, как водолечение, бальнеотерапия, талассотерапия и даже псаммотерапия.

33. Что такое Велнес?

1. Концепция здорового образа жизни.

2. Водные виды рекреации.

3. Физическая нагрузка.

4. Медицинские обследования.

5. Прогулки на природе.

34. Что такое Фитнес?

1. Концепция здорового образа жизни.

2. Водные виды рекреации.

3. Физическая нагрузка.

4. Медицинские обследования.

5. Система обеспечения физической подготовленности организма человека.

35. Что такое СПА-курорты?

1. Курорты для лечения больных.

2. Зарубежные курорты.

3. Курорты, специализирующиеся на обеспечении физической паузы отдыхающим.

4. Курорты для лечения спортсменов.

5. Курорты с лечением морскими и минеральными водами, водорослями и солями, лечебными глинами и целебными растениями.

36. Какой наиболее популярный СПА-курорт имеется в нашей стране?

1. Кисловодск.

2. Пятигорск.

3. Анапа.

4. Сочи.

5. Ессентуки.

37. При систематических занятиях подвижными играми необходимо соблюдать методическую взаимосвязь между вновь разучиваемой игрой и предыдущей. Эта методическая преемственность должна выражаться:

1. В последовательном увеличении физической нагрузки в игре.

2. В уменьшении физической нагрузки.

3. В равнозначности физической нагрузки предшествующей игре.
4. В увеличении и стабилизации физической нагрузки.
5. В увеличении с последующим снижением физической нагрузки.

38. Игры в воде способствуют изменению проводимости биологически активных точек тела человека:

1. Незначительно увеличивается (недостоверно).
2. Значительно (достоверно) увеличивается по всем меридианам.
3. По-своему воздействует на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека.
4. Уменьшается проводимость (достоверно) по всем меридианам.
5. Не приводят изменениям.

39. Методика обучения подвижным играм основывается на объяснении игр в несколько этапов:

1. В 2 этапа.
2. В 3 этапа.
3. В 4 этапа.
4. В 5 этапов.
5. В 6 этапов.

40. Обучение подвижным играм целесообразно начинать:

1. С командных игр.
2. С переходных игр.
3. С некомандных игр.
4. Безразлично.

41. Пляжный гандбол играется на площадке:

1. 16 м на 8 м.
2. 27 м на 12 м.
3. Длина 35-37 м; ширина: 26-28 м.
4. На любом прямоугольном поле.
5. 64 м на 37 м.

42. Пляжный волейбол играется на площадке:

1. 27 м на 12 м.
2. 20 м в длину и три — в ширину.
3. Длина 35-37 м; ширина: 26-28 м.
4. На любом прямоугольном поле.
5. 16 м на 8 м.

43. Пляжный футбол играется на площадке:

1. 64 м на 37 м.
2. Пляжной полосе длиной до 50 м.
3. 27 м на 12 м.
4. На любом прямоугольном поле.
5. Длина 35-37 м; ширина: 26-28 м.

44. Алтимат фризби играется на площадке:

1. 27 м на 12 м.
2. 20 м в длину и три — в ширину.
3. Пляжной полосе длиной до 50 м.

4. На любом прямоугольном поле.
5. 64 м на 37 м.

45. Пляжный крикет играется на площадке:

1. 20 м в длину и три — в ширину.
2. 16 м на 8 м.
3. Длина 35-37 м; ширина: 26-28 м.
4. На любом прямоугольном поле.
5. 64 м на 37 м.

46. Пейнтбол играется на площадке:

1. На любом прямоугольном поле.
2. Длина 35-37 м; ширина: 26-28 м.
3. Пляжной полосе длиной до 50 м.
4. 64 м на 37 м.
5. 27 м на 12 м.

47. Количество игроков в команде на площадке пляжного гандбола:

1. Два.
2. Три.
3. Четыре.
4. Шесть.
5. Любое количество.

48. Количество игроков в команде на площадке пляжного волейбола:

1. Два.
2. Три.
3. Четыре.
4. Шесть.
5. Любое количество.

49. Количество игроков в команде на площадке пляжного футбола:

1. Два.
2. Три.
3. Четыре.
4. Пять.
5. Любое количество.

50. Количество игроков в команде на площадке Алтимата фризби:

1. Два.
2. Три.
3. Четыре.
4. Пять-семь.
5. Любое количество.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

**Критерии оценки тестового материала по дисциплине  
«Базовые виды физкультурной рекреации»:**

- ✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).
- ✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения
- ✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;
- ✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт : / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> – Режим доступа: по подписке.
3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150> – Режим доступа: по подписке.

### б) дополнительная учебная литература

1. Федосеева, М. З. Методические основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 52 - 53. - студенты вузов. – ISBN <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>
2. Имнаев, Ш. А. Базовые виды физкультурной рекреации (подвижные игры) [Текст] : учеб.-метод. пособие / Ш. А. Имнаев ; Пятиг. гос. лингвист. ун-т. - Пятигорск : ПГЛУ, 2015. - 96 с. - Авт. указ. на обороте тит. л. - студенты вузов. - 671-51. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с. : табл. - Библиогр.: с. 123. - студенты вузов. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>
3. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Ю. Башта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. - студенты вузов. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>
4. Шиянова, Г. В. "Базовые виды физкультурной рекреации (легкая атлетика)" [Текст] : (метод. пособие) : [учеб. пособ. для студентов направления подгот. 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм] / Г. В. Шиянова, Ш. А. Имнаев ; Пятиг. гос. лингвист. ун-т. - Пятигорск : ПГЛУ, 2014. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 268-269. - студенты вузов. - 671-51.
5. Пономарева, Е. Ю. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] : программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учеб.-метод. пособие / Е. Ю. Пономарева. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 70 с. : ил., табл., схем <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>
6. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - студенты вузов. - ISBN 978-5-7782-1448-4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью

	энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Ролевая игра	Изучение теоретического материала, выбор и изучение своей роли. Осмысление значения учебной игры, изучение материалов по подготовке к игре: ход игры, инструменты, временные рамки и т.д.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12 мая 2023 г.	с 12.05.2023 г. по 12.05.2024 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

## 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

<p>Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева» <i>Спортивные сооружения:</i> Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола. (Карачаевск, ул. Ленина, 45-а)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий <i>Специализированная мебель:</i> скамьи, доска меловая <i>Технические средства обучения:</i> аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь. (г.Карачаевск, ул.Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Большой игровой зал)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий. <i>Специализированная мебель:</i> – скамья, брусья разной высотой, перекладины, шведская стенка, маты гимнастические, бревно гимнастическое, гимнастический конь, гимнастический козел. <i>Технические средства обучения:</i> доска, плеер, телевизор, мультимедийный проектор с экраном, спортивный инвентарь. (г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. – Учебный корпус № 3, Гимнастический зал)</p>

2. Научный зал, 20 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд.101)

*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья.

*Технические средства обучения:*

персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

3. Читальный зал, 80 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд. 102а).

*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья.

*Технические средства обучения:*

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;  
стационарный видеувеличитель Clear View с монитором;  
2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);  
акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$;

персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

4. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (учебно-лабораторный корпус, ауд.507)

Специализированная мебель:

– столы ученические, стулья, доска меловая.

Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).

Технические средства обучения:

- ноутбуки в количестве 3 шт. с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

### ***10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
5. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
6. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.



2. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.ru/>.

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева».

## 12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы;</li> <li>- на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (с 30.03.2021 по 30.03.2022г.).</li> </ul>		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 179 ЭБС от 25.03.2022г. (с 30.03.2022 по 30.03.2023г.).</li> </ul>		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.</li> <li>- на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС от 12.05.2023г. (с 12.05.2023 по 12.05.2024г.).</li> </ul>		