Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:19:06 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплины по выбору (элективные)

«РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Рекреационная физическая культура* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):

доцент кафедры, к.п.н. _____ И.В. Тарасевич

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору (элективные)/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

теория и методика физической культуры, анатомия человека, психология, дисциплины по физической культуре.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
ПК-3	**ПК-3** Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учетом специфики	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением спортивного массажа	**ПК-3.1. Знает:** – особенности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений; – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности – санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом. **ПК-3.2. Умеет:** – устранять причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм. – использовать в процессе спортивной подготовки	**Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

	вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением спортивного массажа		средства и методы профилактики травматизма заболеваний; – организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. – определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия; **ПК-3.3. Имеет опыт:** – рационального использования инвентаря и экипировки. – владения способами обеспечения техники безопасности организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	**Содержание трудовой функции:** **ПК-3** **Код 05.003** D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36,4
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	18
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	36
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	35.6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	14,4
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	84.6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

Индекс	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая характеристика рекреационной физической культуры			**36,4**	**36**
	Название раздела 1	**Основные понятия рекреационной физической культуры**		
	Тема 1.1. Основные понятия рекреации	**Лекции** Основные понятия рекреации. Цель, задачи и функции рекреации. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации. Рекреационные ресурсы **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Физическая рекреация в эпоху доклассовых обществ. Физическая рекреация в античный период. Физическая рекреация в период средневековья. Физическая рекреация период эпохи возрождения. Физическая рекреация в отечественной истории. Центры рекреационно-оздоровительной деятельности. Работа на практических и семинарских занятиях 1) Выступление на семинаре 2) Практическая работа «Проведения инструктажа по технике безопасности» 3) Контрольная работа «Жеребьёвка соревнований в ЛОЛ» 4) Демонстрация презентации и доклад **Формы отчетности:** Подготовка презентации **Самостоятельная работа студентов** Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. **Форма контроля:** демонстрация практических навыков**.**	**3** **3**	**6**
	Тема 1.2.	**Лекции**	**3**	

	Становление организации физической рекреации как образовательный	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности. **Практические/семинарские занятия** Физическая рекреация в эпоху доклассовых обществ. Физическая рекреация в античный период. Физическая рекреация в период средневековья. Физическая рекреация период эпохи возрождения. Физическая рекреация в отечественной истории. Центры рекреационно-оздоровительной деятельности. **Форма контроля**: контрольная работа «Жеребьёвка соревнований в ЛОЛ» **Самостоятельная работа студентов** Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в серу досуга. **Форма контроля:** Подготовка положения о соревнованиях	**3**	**6**
	Название раздела 2	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**		
.1.	**Тема 2.1.** Основные понятия физической рекреации	**Лекции** Здоровый образ жизни и двигательная рекреация. Понятие физической рекреации. Функции физической рекреации. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями. **Практические/семинарские занятия** Взаимосвязь двигательной рекреации с другими видами физической культуры. Мотивы занятий двигательной рекреацией. Вводная, основная, переходная двигательная рекреация. Культура здорового образа жизни и физическая рекреация. Режимы двигательной активности и их выбор. Основы построения рекреационно-оздоровительной тренировки. **Форма контроля**: Демонстрация презентации и доклад **Самостоятельная работа студентов** **Разработка нескольких туров:** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-	**3** **3**	**6**

		познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма. **Форма контроля:** Демонстрация презентации и доклад		
	Название раздела 3	**Особенности организации физической рекреации**		
.1.	**Тема 3.1.** Требования к проведению физической рекреации	**Лекции** Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации. **Практические/семинарские занятия** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма. **Форма контроля**: Практическая работа «Проведения инструктажа по технике безопасности» **Самостоятельная работа студентов** Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности. **Форма контроля:** презентация, защита проекта	**3** **3**	 **6**
МОДУЛЬ №2 **Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности**				
	Название раздела 4	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**		
.1.	**Тема 4.1.** Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	**Лекции** Организация досуговой и оздоровительной деятельности. Выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией. Рекреационный туризм. Игры на местности. Вечера занимательного досуга. Театрализованные игровые конкурсы. Шоу-программы. Игровые комплексы. **Практические/семинарские занятия** Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия.	**3** **3**	

		Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха. **Форма контроля**: Написание конспекта **Самостоятельная работа студентов** Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. **Форма контроля:** аналитический доклад		**6**
	Название раздела 5	**Характеристика условий при организации рекреационных занятий**		
.1	**Тема 5.1.** Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационные мероприятия	**Лекции** Рекреационная технология. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации. Планирование и контроль в процессе занятий физической рекреацией. Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. **Практические/семинарские занятия** Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности. **Форма контроля**: Подготовка положения о соревнованиях **Самостоятельная работа студентов** **Разработка нескольких туров:** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура	**3** **3**	

		рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма **Форма контроля:** презентация программ тура		**6**

Заочная форма обучения

	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая характеристика рекреационной физической культуры			14,4	84,6
	Название раздела 1	**Основные понятия рекреационной физической культуры**		
	Тема 1.1. Основные понятия рекреации	**Лекции** Основные понятия рекреации. Цель, задачи и функции рекреации. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации. Рекреационные ресурсы **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Физическая рекреация в эпоху доклассовых обществ. Физическая рекреация в античный период. Физическая рекреация в период средневековья. Физическая рекреация период эпохи возрождения. Физическая рекреация в отечественной истории. Центры рекреационно-оздоровительной деятельности. Работа на практических и семинарских занятиях 1) Выступление на семинаре 2) Практическая работа «Проведения инструктажа по технике безопасности» 3) Контрольная работа «Жеребьёвка соревнований в ЛОЛ» 4) Демонстрация презентации и доклад **Формы отчетности:** Подготовка презентации **Самостоятельная работа студентов** Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. **Форма контроля:** демонстрация практических навыков**.**	**1** **1**	 **12**

	Тема 1.2. Становление организации физической рекреации как образовательный	**Лекции** Становление организации физической рекреации как образовательный процесс. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности. **Практические/семинарские занятия** Физическая рекреация в эпоху доклассовых обществ. Физическая рекреация в античный период. Физическая рекреация в период средневековья. Физическая рекреация период эпохи возрождения. Физическая рекреация в отечественной истории. Центры рекреационно-оздоровительной деятельности. **Форма контроля**: контрольная работа «Жеребьёвка соревнований в ЛОЛ» **Самостоятельная работа студентов** Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в серу досуга. **Форма контроля:** Подготовка положения о соревнованиях	**1** **1**	**12**
	Название раздела 2	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**		
.1.	**Тема 2.1.** Основные понятия физической рекреации	**Лекции** Здоровый образ жизни и двигательная рекреация. Понятие физической рекреации. Функции физической рекреации. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями. **Практические/семинарские занятия** Взаимосвязь двигательной рекреации с другими видами физической культуры. Мотивы занятий двигательной рекреацией. Вводная, основная, переходная двигательная рекреация. Культура здорового образа жизни и физическая рекреация. Режимы двигательной активности и их выбор. Основы построения рекреационно-оздоровительной тренировки. **Форма контроля**: Демонстрация презентации и доклад **Самостоятельная работа студентов** **Разработка нескольких туров:**	**1** **1**	

		Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма. **Форма контроля:** Демонстрация презентации и доклад		**12**
	Название раздела 3	**Особенности организации физической рекреации**		
.1.	**Тема 3.1.** Требования к проведению физической рекреации	**Лекции** Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации. **Практические/семинарские занятия** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма. **Форма контроля**: Практическая работа «Проведения инструктажа по технике безопасности» **Самостоятельная работа студентов** Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности. **Форма контроля:** презентация, защита сообщении	**1** **1**	**12**
МОДУЛЬ №2 **Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности**				
	Название раздела 4	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**		
.1.	**Тема 4.1.** Методические особенности организации досуговой и оздоровительной	**Лекции** Организация досуговой и оздоровительной деятельности. Выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией. Рекреационный туризм. Игры на местности. Вечера занимательного досуга. Театрализованные игровые конкурсы. Шоу-программы. Игровые комплексы.	**1** **1**	

	деятельности	**Практические/семинарские занятия** Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха. **Форма контроля**: Написание конспекта **Самостоятельная работа студентов** Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. **Форма контроля:** аналитический доклад		**12**
	Название раздела 5	**Характеристика условий при организации рекреационных занятий**		
.1	**Тема 5.1.** Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационные мероприятия	**Лекции** Рекреационная технология. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации. Планирование и контроль в процессе занятий физической рекреацией. Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. **Практические/семинарские занятия** Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности. **Форма контроля**: Подготовка положения о соревнованиях **Самостоятельная работа студентов**	**2** **2**	

		Разработка нескольких туров: Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма **Форма контроля:** презентация программ тура		**22.65**

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий.	Трудоемкость (час)
Рекреационная деятельность	Дискуссия по ходу лекции	1
Требования к проведению физической рекреации	Лекция с использованием мультимедийного сопровождения	1
Планирование и контроль рекреационных мероприятий	Лекция + практическое занятие с демонстрационными сессиями по ходу лекции	1
Проведение занятий физической рекреации для лиц разного возраста	Групповая дискуссия и мозговой штурм	1

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

Индекс	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 Общая характеристика рекреационной физической культуры		
	Название раздела 1	**Основные понятия рекреационной физической культуры**
	Тема 1.1. Основные понятия рекреации	**Самостоятельная работа студентов** Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. **Форма контроля:** демонстрация практических навыков**.**
	Тема 1.2. Становление организации физической рекреации как образовательный	**Самостоятельная работа студентов** Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в серу досуга. **Форма контроля:** Подготовка положения о соревнованиях
	Название раздела 2	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**
.1.	**Тема 2.1.** Основные понятия физической рекреации	**Самостоятельная работа студентов** **Разработка нескольких туров:** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма. **Форма контроля:** Демонстрация презентации и доклад
	Название раздела 3	**Особенности организации физической рекреации**
.1.	**Тема 3.1.** Требования к проведению физической рекреации	**Самостоятельная работа студентов** Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности. **Форма контроля:** презентация, защита сообщении

МОДУЛЬ №2 **Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности**		
	Название раздела 4	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**
.1.	**Тема 4.1.** Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	**Самостоятельная работа студентов** Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. **Форма контроля:** аналитический доклад
	Название раздела 5	**Характеристика условий при организации рекреационных занятий**
.1	**Тема 5.1.** Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационные мероприятия	**Самостоятельная работа студентов** **Разработка нескольких туров:** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма **Форма контроля:** презентация программ тура

Заочная форма обучения

	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 Общая характеристика рекреационной физической культуры		
	Название раздела 1	**Основные понятия рекреационной физической культуры**
	Тема 1.1. Основные понятия рекреации	**Самостоятельная работа студентов** Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры. **Форма контроля:** демонстрация практических навыков**.**

	Тема 1.2. Становление организации физической рекреации как образовательный	**Самостоятельная работа студентов** Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в серу досуга. **Форма контроля:** Подготовка положения о соревнованиях
	Название раздела 2	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**
.1.	**Тема 2.1.** Основные понятия физической рекреации	**Самостоятельная работа студентов** **Разработка нескольких туров:** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма. **Форма контроля:** Демонстрация презентации и доклад
	Название раздела 3	**Особенности организации физической рекреации**
.1.	**Тема 3.1.** Требования к проведению физической рекреации	**Самостоятельная работа студентов** Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности. **Форма контроля:** презентация, защита сообщении
МОДУЛЬ №2 **Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности**		
	Название раздела 4	**Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**
.1.	**Тема 4.1.** Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	**Самостоятельная работа студентов** Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. **Форма контроля:** аналитический доклад

	Название раздела 5	Характеристика условий при организации рекреационных занятий
.1	**Тема 5.1.** Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационные мероприятия	**Самостоятельная работа студентов** **Разработка нескольких туров:** Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма **Форма контроля:** презентация программ тура

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
ВАРИАНТ 1.

1. Суть теории отдыха

a) периодическое чередование видов деятельности;

b) перио¬дическая смена процессов возбуждения и торможения;

c) защита нервной системы;

d) физиологическая подзарядка организма.

2. Отдых это

a) состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность;

b) метод нейтрализации и компенсации негативных сторон повседневного образа жизни;

c) насыщение досуга яркими зрелищами;

d профи¬лактика утомления.

3 . Развлечения это

a) виды деятельности в свободное время, которые дают возможность повеселиться, приятно провести время, отвлекают от повседневных дел, доставляют удовольствие;

b) удовлетворение физиоло¬гических потребностей;

c) избавление от усталости;

d) психологический отрыв от обычной обстановки.

4. Досуг это

a) включение человека в отдых, развлечение, возможность переключиться на другой вид деятельности, отличающийся от профессионального;

b) повышение общего тонуса человека;

c) возвращение жизненного равновесия;

d) состояние покоя.

5. Рекреалогия это

a) наука об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей;

b) наука о здоровье;

c) система научных знаний и практических мер, объединяемых целью распознавания, лечения и предупреждения болезней, сохранения и укрепления здоровья и трудоспособности людей, продления жизни;

d) совокупность исследований культуры как структурной целостности.

6. Физическая рекреация это

a) любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда;

b) спользование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья;

c) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

d) педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков.

7. Рекреационный туризм это

a) восстановление физических и психических сил человека средствами туризма;

b) путешествие в свободное время;

c) один из видов активного отдыха;

d) наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей.

8. Занятие рекреационное элементарное это

a) внутренняя целостная, однородная, не разделимая на технологические компоненты рекреационная деятельность;

b) формирование программ отдыха;

c) занятия физическими упражнениями;

d) оздоровительные упражнения

9. Гедонистическая функция физической рекреации заключается в:

a) отражает способность занятий физической рекреацией приносить удовольствие человеку;

b) развертывание международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле;

c) усвоению человеком культурных ценностей в процессе физической рекреационной деятельности;

d) освобождает человека от физической и психической усталости повседневной жизни.

10. Потребности общества в восстановлении физических и психических сил, всестороннем развитии всех членов общества это

a) групповые рекреационные потребности;

b) личные рекреационные потребности;

c) общественные рекреационные потребности;

d) индивидуальные рекреационные потребности

11. Физические упражнения – это:

a) Мобилизующие, корригирующие средства;

b) Упражнения повышенной интенсивности;

c) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;

d) Специально подготовительные упражнения.

12. Из психической подготовки выделяют:

a) Общую психическую и психическую подготовку к конкретному соревнованию;

b) Моделированная и тренировочная психическая подготовка;

c) Общая и специальная психическая подготовка;

d) Психолого-педагогическая подготовка;

13. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:

a) Тактика;

b) Реакция;

c) Техника;

d) Стадия;

14. «Климатотерапия» это

a) использование климато-погодных факторов в лечебных и профилактических целях;

b) повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;

c) отдых на природе;

d) отдых на море.

15. Нагрузка является функцией:

a) Тренировочной работы.

b) Мышечной работы;

c) Интенсивной работы;
d) Специфической работы;

Вариант 1		
1.a	6.a	11.c
2.a	7.a	12.a
3.a	8.a	13.a
4.a	9.a	14.a
5.a	10.a	15.b

ВАРИАНТ 2.

1. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:
А) физические упражнения;
Б) оздоровительные силы природы;
В) гигиенические факторы;
Г) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
Д) свежий воздух

2. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:
1) дозированная ходьба,
2) бег с максимальной скоростью,
3) прогулки на лыжах,
4) езда на велосипеде,
5) силовые упражнения с задержкой дыхания,
6) плавание.

3. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:
А) ЧСС = 220 – возраст (лет);
Б) ЧСС = 190 – возраст (лет);
В) ЧСС = исходный пульс в покое + возраст (лет);
Г) ЧСС = 90 + возраст (лет).
Д) ЧСС = 290 + возраст (лет).

4. Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:
А) линейно восходящей;
Б) ступенчато восходящей;
В) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
Г) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.
Д) ступенчатой

5. В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:
А) на подготовленную часть занятия;

Б) на начало основной части занятия;

В) на середину (или вторую половину) основной части занятия;

Г) на начало заключительной части занятия.

Д) В заключительной части занятия.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

А) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

Б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;

В) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

Г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

Д) процесс воспитания физических качеств

7. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:

А) общей физической подготовкой;

Б) специальной физической подготовкой;

В) технико-тактической подготовкой;

Г) психологической подготовкой.

Д) особенностями данной профессии;

8. Спорт (в широком понимании) - это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) специализируемый педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

Г) педагогический процесс, направленный на морфологическое функциональное совершенствование организма человека.

Д) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

9. Термин "рекреация" означает:

А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

Б) состояние расслабленности, возникающие у субъекта после снятие чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения;

В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

Г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

Д) постепенное приспособление организма, состояние расслабленности.

10. Основными видами физической рекреации являются:

А) туризм, пешие и лыжные прогулки, купания;

Б) аэробика и шейпинг;

В) атлетическая гимнастика и стретчинг;

Г) калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

Д) оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

11. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения.

А) анаэробного характера;

Б) аэробного характера;

В) аэробного - анаэробного характера;

Г) аэробного, анаэрробного и аэробно-анаэробного характера.

Д) аэробная гимнастика.

12. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:

А) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

Б) адаптивная физическая культура;

В) спортивно-реабилитационная физическая культура;

Г) аэробная гимнастика;

Д) анаэробного характера.

13. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется.

А) периодичностью и длительностью занятий;

Б) интенсивностью и характером используемых средств;

В) режимом работы и отдыха;

Г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха;

Д) режимом работы и отдыха, интенсивностью и характером;

14. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

А) в два этапа;

Б) три этапа;

В) четыре этапа;

Г) пять-семь этапов;

Д) шесть-восемь этапов.

15. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта:

А) 4-5 лет;

Б) 6-10 лет;

В) 11—13 лет;

Г) 14-16 лет;

Д) 16-17 лет.

Вариант №26	
Вопрос	Ответ
1	Г
2	В
3	Б
4	В
5	В
6	Б

7	А
8	Б
9	В
10	А
11	Б
12	В
13	Г
14	В
15	Б

ВАРИАНТ 3

1. Под физической культурой обычно понимают:

а) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием

б) массовая форма занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья населения

в) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями

2. Физическое развитие:

а) процесс овладения двигательными умениями и навыками

б) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни человека

в) процесс овладения двигательными умениями и навыками

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

4. К средствам физической культуры относят:

а) режим труда, сна, питания, санитарно – гигиенические условия

б) физические упражнения

в) оба варианта верны

5. Здоровье можно определить как:

а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия +

б) отсутствие болезней и физических дефектов

в) качество приспособления организма к условиям внешней среды

6. Здоровье в большей степени зависит:

а) от состояния системы здравоохранения

б) от образа жизни человека

в) от наследственности, от экологических факторов

7. Образ жизни определяется:

а) конституцией человека

б) уровнем, качеством и стилем жизни

в) привычными формами поведения

8. Здоровый образ жизни предполагает:

а) активно развитую рефлексию; отказ от вредных привычек, культуру общения и сексуального поведения

б) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания

в) оба варианта верны

9. Оптимальный двигательный режим студента:

а) должен предостерегать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности

б) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального

функционального состояния организма
в) оба варианта верны

10. Физкультурная пауза в большей мере способствует:
а) ускоренной врабатываемости организма
б) поддержанию работоспособности
в) эмоциональной и волевой устойчивости

11. Какое из физических качеств при его чрезмерном развитии отрицательно влияет на гибкость:
а) сила+
б) выносливость
в) быстрота

12. Рефлексия предполагает:
а) наличие системы дополнительных стимулов
б) способность к самосознанию
в) ответную реакцию на внешние воздействия

13. Самосовершенствование – это процесс, предполагающий:
а) самооценку, самообразование, самовоспитание
б) самопознание, самоопределение, подражание, самообразование, самовоспитание
в) самонаблюдение, самосравнение, самоутверждение

14. Укажите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям:
а) биатлон
б) синхронное плавание
в) шахматы

15. «Климатотерапия» это
а) использование климато-погодных факторов в лечебных и профилактических целях;
б) повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
в) отдых на природе;
г) отдых на море.

1 а, 2 б, 3 в, 4 в, 5 а,6 б, 7 в, 8в,9в, 10б, 11 а, 12 б, 13 а, 14 в, 15 а.

ВАРИАНТ 4

1. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

А) время ходьбы;
Б) скорость ходьбы;
В) пройденное расстояние;
Г) время ходьбы, её скорость расстояния;
Д) на быстроту движения.

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

А) результаты научных исследований;
Б) прогрессивные идей о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
В) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
Г) желание заниматься физическими упражнениями;
Д) методом воспитания.

3. Спортивная тренировка – это:

А) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

Б) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие его физических способностей.

В) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Г) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

4. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

А) Восстановительные средства (баня, массаж, активный отдых, гидропроцедуры).

Б) Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси.

В) Физические упражнения.

Г) Естественные силы природы.

5. В спортивной тренировке под термином “метод” следует понимать:

А) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.

Б) Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.

Г) Конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

А) Физическим совершенством

Б) Спортивной тренировкой.

В) Физической подготовкой.

Г) Нагрузкой.

7. Рекреалогия это

а) наука об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей;

б) наука о здоровье;

в) система научных знаний и практических мер, объединяемых целью распознавания, лечения и предупреждения болезней, сохранения и укрепления здоровья и трудоспособности людей, продления жизни;

г) совокупность исследований культуры как структурной целостности.

8. Спорт в узком понимании можно определить:

А) Активная двигательная деятельность спортсменов.

Б) Собственно соревновательная деятельность.

В) Наивысшая готовность к выступлениям, достижение высоких результатов.

Г) Максимальное оздоровление и совершенствование человека в сфере спорта.

9. Целью спортивной тренировки является:

А) Совершенствование двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.

Б) Воспитание морально-волевых качеств.

В) Подготовка к спортивным состязаниям, достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.

Г) Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

10. Спортивное достижение – это:

А) Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях.

Б) Спортивная практика в сфере спорта.

В) Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных достижениях

Г) Достижение высоких спортивных результатов в хорошо отлаженной системе подготовки спортсмена.

11. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

А) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

Б) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемое в определенном порядке режима.

Г) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

12. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

А) втягивающий, базовый, восстановительный;

Б) подготовительный, соревновательный, переходный;

В) тренировочный и соревновательный;

Г) осенний, зимний, весенний, летний.

Д) втягивающий, базовый, восстановительный; тренировочный и соревновательный;

13. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

А) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

Б) наивысший уровень развития физических качеств;

В) здоровье спортсмена;

Г) спортивный наивысший результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

Д) наивысший уровень развития физических способности;

14. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

А) дошкольным;

Б) школьным

В) сенситивным;

Г) базовым

Д) возрастным

15. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

А) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

Б) микроциклы, мезоцикл, макроциклы;
В) оперативные, текущие, этапные циклы;
Г) подготовительные, основные, соревновательные
Д) восстановительный, подготовительные, основные.

Вариант №27	
Вопрос	Ответ
1	Г
2	В
3	Б
4	В
5	Б
6	Г
7	а
8	Б
9	В
10	В
11	А
12	Б
13	Г
14	В
15	Б

Примерные вопросы для самоконтроля

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация»?
2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».
3. Перечислите характерные черты и содержание развития физической рекреации на территории Российской империи X - XIII вв.
4. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?
5. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
6. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982 - 1990 гг.?
7. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
8. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?
9. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?
10. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
11. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
12. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
13. Функции физической рекреации.
14. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
15. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации?

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету по дисциплине

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация»?
2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».
3. Перечислите характерные черты и содержание развития физической рекреации на территории Российской империи X - XIII вв.
4. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?
5. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
6. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982 - 1990 гг.?
7. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
8. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?
9. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?
10. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
11. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
12. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
13. Функции физической рекреации.
14. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
15. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации?
16. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
17. Поясните понятие «климатотерапия».
18. Дайте характеристику физическим упражнениям.
19. Поясните понятие «Бальнеотерапия».
20. Что представляют собой подвижные игры?
21. Каково содержание водных процедур?
22. Какое содержание имеет повседневный отдых в системе физической рекреации?
23. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
24. Какие отличительные признаки образуют рекреационный туризм?
25. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
26. Дайте классификацию игр на местности.
27. Дайте характеристику вечеров занимательного досуга.
28. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
29. В чем выражается структура шоу-программ?
30. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
31. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.
32. Что представляет собой рекреационная технология?
33. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
34. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?
35. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности.
36. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреативной деятельности?
37. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
38. Из чего состоит подготовка участников рекреационных мероприятий?
39. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.

40. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.
41. Перечислите обязанности ведущего рекреативного мероприятия.
42. В чём заключаются особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?
43. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.
44. По каким критериям туристы выбирают район проведения рекреационного похода?
45. Что вкладывается в понятие целевых рекреационно-познавательных объектов на маршруте похода?

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Физическая рекреация: учебник для студентов учреждений высшего образования/под ред. Г. П. Виноградова, Е. А. Ивченко.- Москва: Академия, 2015.- 240с.- ISBN 978-5-4468-1475-6.- 1000 экз.-Текст: непосредственный.

2.Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие/В. С.

Макеева, В. В. Бойко.- Москва: Советский спорт, 2014.- 152с.: ил.- ISBN 978-5-9718-0710-0.- 500 экз.-Текст: непосредственный.

3. Тарасевич И.В. Методические рекомендации по дисциплине « Рекреационная ФК» / И.В. Тарасевич – Екатеринбург УралГУФК – 15 с.

Дополнительная литература

1. Макеева, В.С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура [Текст]: учебное пособие / В.С. Макеева, А.Д. Куницын, В.В. Ву чева. - Орел: ОрелГТУ. - 2004. - 195 с.

2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации: избранные лекции / В.С. Макеева, В.В. Куницын. - Орел: ОрелГТУ, 2006. – 176 с.

3. Пружинин К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. - Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. - 120 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск, 2003. - 526 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/ECD6BB9E-D4DA-4DC7-9022-07E00DF9AE9A.

2.Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915 (дата обращения: 02.04.2019

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Структура реферата:

1) титульный лист;

2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);

3) введение;

4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

5) заключение;

6) список использованной литературы;

7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Критерии оценки реферата:

Реферат оценивается по 5 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- все критерии раскрыты - «отлично»;
- есть небольшие недочеты - «хорошо»;
- есть грубые недочеты - «удовлетворительно;
- несоответствие работы - «неудовлетворительно».

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с экзаменом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1 Общая характеристика рекреационной физической культуры				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	По темам модуля	70-80% правильных ответов 81-100% правильных ответов	5,5	10,5
Выступление с докладом	Здоровый образ жизни и физическая рекреация	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	5,5	10,5
Подготовка презентации	Взаимосвязь физической рекреации с другими видами физической культуры	Оценивается качество выполненной работы	5,5	10,5
Составление конспекта	Закон «О физической культуре и спорте в РФ»	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Модуль №2 Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	По темам модуля	70-80% правильных ответов 81-100% правильных ответов	5,5	10,5
Выступление с докладом	Организация рекреационного занятия для студентов не физкультурных вузов	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	5,5	10,5
Составление конспекта	План рекреационного занятия на 1 неделю	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Защита	Маршрут	Умение держаться на	5,5	10,5

презентации	рекреационного тура по Свердловской области	публике, манера доклада		
ВСЕГО			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору (элективные)/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

теория и методика физической культуры, анатомия человека, психология, дисциплины по физической культуре.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть ПК-3, Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 Общая характеристика рекреационной физической культуры
Раздел 1. Основные понятия рекреационной физической культуры
Раздел 2. Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина
Раздела 3 Особенности организации физической рекреации
Модуль 2 Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности
Раздел 4 Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина
Раздел 5 Характеристика условий при организации рекреационных занятий

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36,4
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	18
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	36
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	35.6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	14,4
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	84,6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4