Екатеринбургский колледж физической культуры
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: 2023.04.20 15:34:52 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

М.И. Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОПЦ.13.10 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения	
Курс	**4**
Семестр	**7, 8**
Объем в часах всего	**112**
в т.ч.: лекции	**32**
практические занятия	**70**
лабораторные занятия	
самостоятельная работа	**10**
консультации	
Экзамен	
Зачет	**8**
Зачет с оценкой	

Екатеринбург 2023

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС 3++) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО 49.02.01 «Физическая культура»).

Разработчики:
Преподаватель кафедры ТиМФК Голубина Н.В

Рабочая программа профессионального модуля рассмотрена на заседании кафедры ТиМ ФК (протокол заседания кафедры от 18.04.2023 №8)

Зав. кафедрой ТиМ ФК И.В. Тарасевич

Рабочая программа профессионального модуля утверждена на заседании Методического совета (протокол от 20.04 2023 №8)

Председатель Методического совета М.И. Салимов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**3**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**12**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**13**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**29**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Методика проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Методика проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий» относится к обязательной части общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 08	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З.08.01	роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы	У.08.01	применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств
		З.08.02	роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК	У.08.02	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности
		З.08.03	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей	У.08.03	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
	Очная форма обучения
Курс/семестр	4 курс (7, 8 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112
в т. ч.:	
Лекции	32
Практические занятия	70
Лабораторные занятия	
Консультации	
Самостоятельная работа	10
Курсовая работа	
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)	
Промежуточная аттестация	8
Форма контроля	Зач.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения			очная форма обучения	заочная форма обучения
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Раздел 1. Общая характеристика рекреационной физической культуры							
1.1 Основные понятия рекреации и физкультурно-оздоровит занятий	**Содержание учебного материала**			ОК 8	З.08.01 У.08.01		
	Основные понятия рекреации. Цель, задачи и функции рекреации. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации. Рекреационные ресурсы	**4**					
	Содержание учебного материала						
	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности.	**4**					
	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.	**4**					
2.1 Основные понятия физической рекреации	**Раздел 2 Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина**						
	Содержание учебного материала						
	Здоровый образ жизни и двигательная рекреация. Понятие физической рекреации. Функции	**4**				***4***	

	физической рекреации. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.						
Тема 1.2. Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	**Практические занятия**:			ОК 8	З.08.02 У.08.02	4	
	Взаимосвязь двигательной рекреации с другими видами физической культуры. Мотивы занятий двигательной рекреацией. Вводная, основная, переходная двигательная рекреация.	**4**					
2.2 Требования к проведению физической рекреации	**Содержание учебного материала**						
	Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации.	**4**				4	
	Практические занятия:						
	Культура здорового образа жизни и физическая рекреация. Режимы двигательной активности и их выбор. Основы построения рекреационно-оздоровительной тренировки.	**4**					
	Психофизическая система упражнений цигун Китайская гимнастика тайцзи. Парные упражнения гимнастики тайцзи	**4**				4	
3.1Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	**Раздел 3 Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности**						
	Содержание учебного материала						
	Организация досуговой и оздоровительной деятельности. Выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией.	**4**				4	
3.2 Досуговая деятельность	Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности.	**4**					

3.3 Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности	Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.						
	Содержание учебного материала						
	Рекреационная технология. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации. Планирование и контроль в процессе занятий физической рекреацией.	**4**				2	
4.1 Формы занятий	**Раздел 4 Средства рекреационной деятельности**			ОК 8	З.08.02 У.08.02 У.08.03		
	Содержание учебного материала						
	Физические упражнения. Занятие элементарное рекреационное. Климатотерапия. Бальнеология. Подвижные игры. Водные процедуры.	**4**				4	
4.2Рекреационные мероприятия	**Содержание учебного материала**						
	Самостоятельные занятия. Рекреационный туризм. Игры на местности. Вечера занимательного досуга. Театрализованные игровые конкурсы. Шоу-программы. Игровые комплексы.	**4**				4	
	Практические занятия.						
	Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма.	**4**				4	
5.1 Физическая рекреация для детей школьного возраста	**Раздел 5 Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей**						
	Содержание учебного материала.						
	Возрастные особенности детей дошкольного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Особенности проведения занятий физической рекреацией с детьми дошкольного возраста. Выбор средств и форм физической рекреации.	***4***					
	Практические занятия.						

	Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста.	***4***				4	
	Волевое уменьшение дыхания. Метод К.П Бутейко О. Г. Лобановой - Е. Я. Поповой Порциальное дыхание В. К. Дурыманова Методика В. В. Гневушева Принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева	***4***			З.08.03 У.08.03 У.08.02	4	
	Содержание учебного материала.						
	Возрастные особенности детей школьного возраста. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и рекреационной деятельности. Особенности проведения занятий физической рекреацией с детьми школьного возраста. Выбор средств и форм физической рекреации.	***4***					
6.1 Физическая рекреация для среднего возраста	**Раздел 6 Организация и проведение мероприятий физической рекреации для взрослого населения**			ОК 8	З.08.03 У.08.03 У.08.02		
	Содержание учебного материала.						
6.2 Физическая рекреация для старшего возраста	Возрастные особенности взрослого населения. Приоритетные направления концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации. Социальная политика рекреационной деятельности, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества. Особенности проведения занятий физической рекреацией. Выбор средств и форм физической рекреации.	***4***					
	Содержание учебного материала.						
	Возрастные особенности лиц старшего возраста. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении творческой активности. Массовые оздоровительные и спортивные технологии в	***4***					

	рекреационном цикле. Особенности проведения занятий физической рекреацией. Выбор средств и форм физической рекреации.						
7.1 Рекреационно-оздоровительная направленность	**Раздел 7 Направленное использование физической рекреации в период трудовой деятельности**			ОК 8	З.08.03 У.08.03 У.08.02		
	Содержание учебного материала.						
	Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Содержание физкультурно-оздоровительной работы на базе различных физкультурно-оздоровительных центров, предприятиях, по месту жительства.	***4***				4	
	Содержание учебного материала.						
	Разновидности рекреационно-туристского движения. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий.	***4***				4	
	Практические занятия.						
	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. Другие оригинальные авторские методики физкультурно-оздоровительной направленности	***4***				4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Что входит в содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий?	***4***				4	
8.1 Досуговая деятельность	**Раздел 8 Направленное использование физической рекреации в свободное время**			ОК 8	З.08.03 У.08.03 У.08.02		
	Содержание учебного материала.						
	Рекреационная основа программирования отдыха. Досуговые мероприятий и их место в рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.	***4***				4	

	Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.						
	Практические занятия.	***4***					
	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.	***4***				4	
	Содержание учебного материала.						
8.2 Рекреационные мероприятия игровой направленности	Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации в свободное время. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.	***4***				4	
Всего		***112***				70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

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

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

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

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз».

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

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.Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438652

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.

3.3.2. Дополнительная литература

1. Образцов, П. И. Основы учебно-исследовательской деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. И. Образцов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10315-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495279 (дата обращения: 22.06.2022).

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

1. Коржуев, А. В. Основы учебно-исследовательской деятельности в педагогике : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Коржуев, Н. Н. Антонова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11374-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495245

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc)
2. сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/).
3. Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/).
4. Научный портал http://www.teoriya.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
План рекреационного занятия на 1 неделю	Посещение занятий	З.08.01 У 08.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		План	4	6
Маршрут рекреационного тура по Свердловской области	Посещение занятий		Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Маршрут	6	6
Составить конспект физкультурно-оздоровительного занятия	Посещение занятий		Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		конспект	2	4
	Самостоятельная работа		Решение ситуативной	4	6

			задачи		
Здоровый образ жизни и физическая рекреация	Посещение занятий		конспект	2	4
	Контроль результатов освоения		конспект	4	6
Закон «О физической культуре и спорте в РФ»	Посещение занятий		Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Подготовка проекта	4	8
Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с применением новых технологий	Посещение занятий		конспект	2	4
	Контроль результатов освоения		Проведение комплекса	4	6
Конспект рекреационного занятия в зависимости от возрастно-половых особенностей занимающихся План мероприятий рекреационной направленности на предприятии	Посещение занятий		Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		опрос	2	4
	Самостоятельная работа		конспект	4	8
			Всего	60	100

Контрольные вопросы по дисциплине
«Методика проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий»

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?

1. В чём заключаются особенности проведения соревнований с трансляцией по телевидению?
2. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Задачи и упражнения

ТЕСТ №1

1. 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.

2. Рекреация это

a) комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека;

b) правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной деятельности;

c) наличие культуры здорового образа жизни.

d) разнообразие используемых средств и форм физического воспитания.

3. Суть теории отдыха

a) периодическое чередование видов деятельности;

b) периодическая смена процессов возбуждения и торможения;

c) защита нервной системы;

d) физиологическая подзарядка организма.

4. 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) профилактика утомления.

5. Развлечения это

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

b) удовлетворение физиологических потребностей;

c) избавление от усталости;

d) психологический отрыв от обычной обстановки.

6. 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.

7. 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.

8. К функциям рекреационной деятельности относятся:

a) медико-биологические функции;

b) социально-культурные функции;

c) экономические функции;

d) специфические функции.

9. Физическая рекреация это

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

b) использование 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.

10. Частные задачи физической рекреации:

a) активный отдых;

b) перемена вида и характера деятельности;

c) формирование объемов частей тела;

d) возможность общения.

11. 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.

12. Какие общепедагогические методы используются в сфере физической рекреации

a) метод строго регламентированного упражнения;

b) соревновательный метод;

c) словесные методы;

d) методы наглядного воздействия.

13. 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.

14. 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.

15. «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.

ТЕСТ №2

1. «Бальнеотерапия» это

a) использование природных и искусственно приготовленных минеральных вод;

b) грязелечение;

c) солнцелечение;

d) терапия сном.

2. Ролевые игры живого воздействия это

a) игры, в которых игроки отыгрывают свои роли через действия, а не через слова;

b) игры на воздухе;

c) игры ночью;

d) игры в парах.

3. «Teambuilding» это

a) тренинг по командообразованию , форма корпоративного отдыха, близкая к технике туризма;

b) праздник;

c) рекреационное элементарное занятие;

d) отдых в обеденный перерыв.

4. Рекреационная технология это

a) комплекс организационных мер, операций и приемов, направленных на обслуживание занимающихся, восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда;

b) специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения;

c) составляющая образовательной технологии;

d) технология, основанная якобы на уфологической информации.

5. Календарный план-график похода это

a) график движения по маршруту;

b) воплощение запланированных походных мероприятий;

c) график движения по маршруту и воплощение запланированных походных мероприятий;

d) отметки в календаре.

6. Рекреационная система это

a) это сложная, управляемая и, частично, самоуправляемая система, состоящая из взаимосвязанных подсистем;

b) единый по своей социальной направленности и назначению комплекс действующих нормативных актов государства;

c) это внутреннее строение структурных элементов права;

d) комплексная электронно-техническая система, состоящая из совокупности наземного и космического оборудования, предназначенная для определения местоположения.

7. К рекреационными предприятиям относятся:

a) Санатории, пансионаты;

b) турбазы;

c) дома отдыха;

d) туристские теплоходы.

8. К рекреационным комбинатам относятся:

a) Южный берег Крыма;

b) Кавказские минеральные воды;

c) Большие Сочи;

d) Ялта.

9. К функциональным типам рекреационной деятельности относятся:

a) лечебный;

b) оздоровительный;

c) спортивный;

d) познавательный.

10. Рекреалогия это

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

f) наука о здоровье;

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

h) совокупность исследований культуры как структурной целостности.

11. Рекреация это

e) комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека;

f) правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной деятельности;

g) наличие культуры здорового образа жизни.

h) разнообразие используемых средств и форм физического воспитания.

12. Суть теории отдыха

e) периодическое чередование видов деятельности;

f) периодическая смена процессов возбуждения и торможения;

g) защита нервной системы;

h) физиологическая подзарядка организма.

13. Отдых это

e) состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность;

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

g) насыщение досуга яркими зрелищами;

h) профилактика утомления.

14. Развлечения это

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

f) удовлетворение физиологических потребностей;

g) избавление от усталости;

h) психологический отрыв от обычной обстановки.

15. Досуг это

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

f) повышение общего тонуса человека;

g) возвращение жизненного равновесия;

h) состояние покоя.

ТЕСТ № 3

1. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:

a) Текущий учет.

b) Рубежный учет.

c) Оперативный учет.

d) Итоговый учет.

e) Предварительный учет.

2. Степень подготовленности спортсмена зависит от:

a) Эффективных и соревновательных систем;

b) Научно-методического обеспечения;

c) Спортивной тренировки;

d) Технической, тактической подготовки;

e) Спортивной формы.

3. Степень развития тактического мышления – это результат:

a) Тактической подготовки;

b) Игровой подготовки;

c) Соревновательной подготовки;

d) Научно-методического обеспечения;

e) Теоретической подготовки.

4. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

a) Обще подготовительные упражнения;

b) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;

c) Избранные соревновательные упражнения;

d) Соревновательные упражнения;

e) Специально подготовительные упражнения;

5. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

a) Специально подготовительные

b) Имитационные;

c) Гимнастические;

d) Обще развивающие;

e) Подводящие;

6. Практические методы спортивной тренировки – это:

a) Методы общей и специальной физической подготовки.

b) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;

c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

d) Специфические и общепедагогические;

e) Игровой и соревновательный;

7. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

a) Специальной координации;

b) Специальной быстроты.

c) Специальной выносливости;

d) Специальной гибкости;

e) Специальной ловкости;

8.Укажите, что являются средствами технической подготовки:

a) Физические упражнения;

b) Игровые и соревновательные упражнения.

c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;

d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;

e) Тренировочные снаряды и оборудование;

9. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:

a) Степень освоения техники вида спорта;

b) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;

c) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.

d) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;

e) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;

10. Спортивная подготовка – это:

a) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;

b) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;

c) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.

d) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;

e) Повторное выполнение спортивного упражнения;

11. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:

a) Соревновательные и игровые упражнения;

b) Индивидуальные упражнения;

c) Групповые упражнения.

d) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;

e) Избранные упражнения;

12. Интервальные методы тренировки – это:

a) Повторные методы;

b) Комбинированные методы;

c) Игровые и соревновательные методы;

d) Равномерные и переменные методы.

e) Повторные и комбинированные методы;

13. Тактическое мышление – это:

a) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;

b) Оценка соревновательной ситуации;

c) Специальная тактическая подготовка;

d) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.

e) Формирование тактических знаний, умений и навыков;

14. Физические упражнения – это:

a) Мобилизующие, корригирующие средства;

b) Упражнения повышенной интенсивности;

c) Специфические упражнения избранного вида спорта;

d) Специально подготовительные упражнения.

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

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

a) Тактика;

b) Реакция;

c) Техника;

d) Стадия;

e) Интеракция.

ТЕСТ №4

1. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?

a) Десять зон.

b) Пять зон;

c) Шесть зон;

d) Семь зон;

e) Восемь зон;

2. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

a) Структуру многолетних тренировочных циклов.

b) Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;

c) Структуру отдельного тренировочного занятия.

d) Структуру этапов тренировки.

e) Структуру больших тренировочных циклов.

3. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:

a) На 6 этапов;

b) На 2 этапа.

c) На 4 этапа;

d) На 3 этапа;

e) На 5 этапов;

4. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:

a) Соревновательный метод.

b) Подвижный метод.

c) Игровой метод.

d) Повторный метод.

e) Круговой метод.

5. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:

a) Специальная подготовка.

b) Психическая подготовка.

c) Интегральная подготовка.

d) Специфическая подготовка.

e) Волевая подготовка.

6. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:

a) Результаты тренировки.

b) Физической подготовки.

c) Спортивных результатов.

d) Технико-тактической подготовки.

e) Спортивной тренировки.

7. Эффективность системой тренировки обеспечивается:

a) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

b) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;

c) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.

d) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

e) Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;

8. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:

a) Технической подготовки;

b) Игровой подготовки;

c) Соревновательной подготовки;

d) Научно-методического обеспечения;

e) Теоретической подготовки.

9. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:

a) Избранные соревновательные упражнения;

b) Соревновательные упражнения;

c) Игровые упражнения;

d) Специально подготовительные упражнения;

e) Тактические упражнения.

10. Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:

a) Общей подготовки спортсмена;

b) Специальной подготовки спортсмена;

c) Интегральной подготовки спортсмена;

d) Технической подготовки спортсмена;

e) Тактической подготовки.

11. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся :

a) Методы общей и специальной физической подготовки.

b) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;

c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

d) Специфический и общепедагогические;

e) Игровой и соревновательный;

12. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:

a) Соревновательным методом.

b) Равномерным методом;

c) Попеременным методом;

d) Интервальным методом;

e) Игровым методом;

13. Под технической подготовкой следует понимать:

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

b) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;

c) Выполнения упражнения с целью достижения наиболее технического результата;

d) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов;

e) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена техническими действиями;

14. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:

a) Эффективность техники;

b) Экономичность техники.

c) Стабильность техники;

d) Результативность техники;

e) Вариативность техники;

15. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:

a) Прикладной физической подготовкой;

b) Специальной двигательной подготовкой.

c) Специальной физической подготовкой;

d) Спортивной подготовкой;

e) Общей физической подготовкой;

ТЕСТ № 5

1. В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировке используется:

a) Специфический метод;

b) Комбинированный метол;

c) Смешанный метод.

d) Круговой метод;

e) Повторный метод;

2. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности называется:

a) Тренировочной подготовкой;

b) Соревновательной подготовкой;

c) Технической подготовкой.

d) Тактической подготовкой;

e) Специальной подготовкой;

e) Только на специально подготовительные микроциклы.

3. Укажите, какие существуют формы учета в спортивной тренировки в избранном виде спорта:

a) Предварительный, основной, этапный.

b) Педагогический, медико-биологический.

c) Рубежный, исходный, итоговый.

d) Оперативный, текущий, этапный.

e) Предварительный, текущий, оперативный

4. Укажите, что является основой спортивной подготовки:

a) Спортивный результат;

b) Система тренировки;

c) Научно-методическое обеспечение;

d) Кадры.

e) Тренировочный процесс;

5. Спортивная тренировка – это:

a) Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

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

c) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;

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

e) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение баскетболиста спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

6. Элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей, эти упражнения называются:

a) Специально подготовительные;

b) Соревновательные;

c) Игровые;

d) Подвижные;

e) Физические упражнения.

7. Какие упражнения относятся к специализированным средствам спортивной тренировки:

a) Соревновательные и специально подготовительные;

b) Игровые и соревновательные;

c) Подводящие и подвижные;

d) Развивающие и имитационные:

e) Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств.

8. В спортивной тренировке, разучивание движения в целом осуществляется

a) В результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений.

b) При освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно;

c) На этапе начального разучивания двигательного действия;

d) В рамках одного занятия;

e) До необходимой степени совершенства;

9. Метод, который характеризуется чередованием интенсивности усилий, называется:

a) Соревновательным методом.

b) Попеременный метод;

c) Равномерным методом;

d) Интервальным методом;

e) Игровым методом;

10. Видах спорта средствами общей подготовки является*:*

a) Соревновательные упражнения

b) Обше подготовительные упражнения;

c) Общеразвивающие упражнения;

d) Подводящие упражнения;

e) Имитационные упражнения;

11. В избранном виде спорта средствами технической подготовки являются:

a) Физические упражнения;

b) Игровые и соревновательные упражнения.

c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;

d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;

e) Тренировочные снаряды и оборудование;

12. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является показателем:

a) Вариативности техники;

b) Мобильности техники.

c) Стабильности техники;

d) Экономичности техники;

e) Эффективности техники;

13. Укажите, на что направлена общая тактическая подготовка:

a) На совершенствования тактических действий;

b) На реализацию тактических действий в избранном виде спорта.

c) На овладение знаниями и тактическими навыками;

d) На овладение знаниями и техническими навыками;

e) На овладение игровыми и соревновательными навыками;

14. Подготовка, которая направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях, называется:

a) Спортивно-техническая подготовка;

b) Специально-спортивная подготовка;

c) Интегральная подготовка.

d) Общая тактическая подготовка;

e) Специальная тактическая подготовка;

15. Увеличение функциональных возможностей организма в процессе спортивной тренировки зависит :

a) От игровой и соревновательной деятельности;

b) От современной методики тренировок.

c) Только от соревновательных нагрузок;

d) От тренировочных и соревновательных нагрузок;

e) Только от тренировочных нагрузок;

ТЕСТ №6

1. 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.

2. К функциям рекреационной деятельности относятся:

a) медико-биологические функции;

b) социально-культурные функции;

c) экономические функции;

d) специфические функции.

3. Физическая рекреация это

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

b) использование 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.

4. Частные задачи физической рекреации:

a) активный отдых;

b) перемена вида и характера деятельности;

c) формирование объемов частей тела;

d) возможность общения.

5. 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.

6. Какие общепедагогические методы используются в сфере физической рекреации

a) метод строго регламентированного упражнения;

b) соревновательный метод;

c) словесные методы;

d) методы наглядного воздействия.

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. «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.

10. «Бальнеотерапия» это

a) использование природных и искусственно приготовленных минеральных вод;

b) грязелечение;

c) солнцелечение;

d) терапия сном.

11. Ролевые игры живого воздействия это

a) игры, в которых игроки отыгрывают свои роли через действия, а не через слова;

b) игры на воздухе;

c) игры ночью;

d) игры в парах.

12. «Teambuilding» это

a) тренинг по командообразованию , форма корпоративного отдыха, близкая к технике туризма;

b) праздник;

c) рекреационное элементарное занятие;

d) отдых в обеденный перерыв.

13. Рекреационная технология это

a) комплекс организационных мер, операций и приемов, направленных на обслуживание занимающихся, восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда;

b) специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения;

c) составляющая образовательной технологии;

d) технология, основанная якобы на уфологической информации.

14. Календарный план-график похода это

a) график движения по маршруту;

b) воплощение запланированных походных мероприятий;

c) график движения по маршруту и воплощение запланированных походных мероприятий;

d) отметки в календаре.

15. Рекреационная система это

a) это сложная, управляемая и, частично, самоуправляемая система, состоящая из взаимосвязанных подсистем;

b) единый по своей социальной направленности и назначению комплекс действующих нормативных актов государства;

c) это внутреннее строение структурных элементов права;

d) комплексная электронно-техническая система, состоящая из совокупности наземного и космического оборудования, предназначенная для определения местоположения.

Ключи к тестам

Тест №1		Тест №2		Тест №3		Тест №4		Тест №5		Тест №6	
1	c	1	a	1	e	1	b	1	d	1	c
2	a	2	a	2	a	2	b	2	d	2	a
3	a	3	a	3	a	3	c	3	e	3	a
4	a	4	b	4	b	4	c	4	e	4	a
5	b	5	c	5	b	5	e	5	e	5	b
6	a	6	a	6	b	6	e	6	a	6	a
7	c	7	a, b	7	c	7	e	7	a	7	c
8	a	8	b	8	c	8	a	8	b	8	a
9	d	9	b, c	9	d	9	a	9	b	9	d
10	c	10	c	10	d	10	a	10	b	10	c
11	a	11	a	11	d	11	b	11	c	11	a
12	a, d	12	a	12	e	12	b	12	c	12	a
13	d	13	a	13	e	13	b	13	c	13	a
14	a	14	b	14	e	14	c	14	d	14	b
15	a	15	a	15	a	15	c	15	d	15	a

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

Тематика рефератов

1. Основные этапы становления и развития физической рекреации
2. Государственная политика в сфере рекреационной деятельности.
3. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления населению.
4. Организация рекреационной деятельности с лицами пожилого возраста.
5. Влияние профессиональной деятельности на характер рекреационных занятий.
6. Проблемы рекреации спортсменов
7. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации
8. Проблемы рекреационно-оздоровительной работы среди спортсменов
9. Общая характеристика рекреационных систем и подсистем.
10. Рекреационная деятельность организаторов отдыха
11. Особенности рекреационной работы с детьми младшего школьного возраста
12. Основные модели рекреалогии и механизмы их оптимизации
13. Физическая рекреация в сфере досуга человека.
14. Физическая рекреация в структуре активного отдыха молодежи
15. Становление и развитие форм физической рекреации в жизни общества
16. Средства и методы восстановления работоспособности, используемые в рекреационной деятельности.

17. Дозирование нагрузки в занятиях рекреационно-оздоровительной направленности (Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, С.А. Душанин).
18. Объекты рекреационно-оздоровительного назначения.
19. Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации.
20. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья. Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья.
21. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Дозирование физических нагрузок на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности.
22. Разновидности движений в зависимости от вида спорта. Тренировка как педагогический процесс. Специфические принципы, характерные для процесса тренировки.
23. Характеристика спортивных соревнований.
24. Занятия с лицами зрелого и пожилого возраста.
25. Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятии с лицами с ОВЗ.
26. Физическая рекреация по месту жительства населения. Задачи, формы занятий, организация, управление и руководство физической рекреацией по месту жительства населения.
27. Физическая рекреация в местах отдыха населения. Организационные и методические особенности физической рекреации в санаториях, домах отдыха и пансионатах.

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад - вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Этапы подготовки доклада:

– изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;

– анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и научных положений;

– обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;

– написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

На выступление докладчику отводится не более 10 минут. За это время докладчик имеет возможность осветить наиболее важные и яркие моменты рассматриваемой темы. Доклад должен сопровождаться презентацией.

Поощряется использование графиков, блок-схем, докладов-презентаций, мультимедийных технологий и т.п. Завершают доклад выступление оппонента и организованная преподавателем дискуссия по этой теме.

Методические рекомендации по подготовке реферата

Материалы доклада оформляются студентом в виде реферата. Реферат - одна из форм интерпретации исходного материала или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае

подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения. Цель написания рефератов – получение нового знания в ходе самостоятельного исследования, реферат не предполагает изложения самостоятельных научных результатов. Его задача - обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Основные требования, предъявляемые к реферату:

–информативность изложения;

–объективность, неискажённое фиксирование всех положений - первичного текста;

–точность в передаче информации;

–полнота отображения основных элементов содержания;

–доступность восприятия текста реферата как по содержанию, так и по форме;

–соблюдение единого стиля;

–корректность в оценке материала;

–изложение в логической последовательности;

–использование точного, литературного языка.

Объем реферата составляет 10-15 страниц формата А4.

Реферат имеет определенную композицию: введение, основная часть, заключение, список использованных источников.

Во введении обосновывается выбор темы, могут быть даны исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), раскрывается проблематика выбранной темы.

Основные параметры страницы текста: верхнее и нижнее поле - 20 мм; левое поле - 30 мм; правое поле - 15 мм. Абзацы в тексте начинают отступом, равным 1,25 (допускается абзац, равный 1,27).

В тексте используется шрифт Times New Roman / PT Astra и Liberation, кегль 14, интервал - полуторный, режим переноса слов - автоматический.

Оформление реферата необходимо выполнить в соответствии со стандартом организации «О выполнении письменных работ».

5.2 Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и

практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.
2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.
3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия

совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

5.3Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

5.4 Методические указания для студентов по подготовке к занятиям семинарского типа
требования, предъявляемые к обучающимся при выполнении практических работ (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы)

Самостоятельное исследование, коллективное обсуждение, разбор заявленной в докладе проблемы на основе сопоставления информации, идей, мнений участников-студентов — все это мотивирует студентов к самостоятельному, инициативному и творческому, живому освоению учебного материала.

По отдельным темам преподаватель может назначить как докладчика, так и оппонента. На выступление докладчику отводится не более 10 минут. За это время докладчик имеет возможность осветить наиболее важные и яркие моменты рассматриваемой темы. Поощряется использование графиков, блок-схем, докладов-презентаций, мультимедийных технологий и т.п. Завершают доклад выступление оппонента и организованная преподавателем дискуссия по этой теме. После обсуждения доклада преподаватель подводит итог, оценивая материал доклада в контексте курса, а также качество подготовленного доклада и проведенной дискуссии. в итоговой оценке доклада

могут принимать участие все студенты группы. отметку в баллах получают докладчик, «оппонент» и участники дискуссии. Материалы доклада оформляются студентом в виде реферата (10-15 страниц формата А4), который также оценивается преподавателем в баллах.

При подготовке к семинарским занятиям рекомендуется ознакомиться с планом подготовки к соответствующему семинару, пользоваться методическими указаниями к докладам и литературой.

Приведенная к каждому докладу литература носит рекомендательный характер. Чтобы сделать достойный доклад, раскрыв его тему, не обязательно детально изучить все библиографические источники. возможно, вполне достаточно будет ознакомиться с двумя-тремя книгами.

В настоящем пособии методические указания к каждому докладу сопровождаются контрольными вопросами. Целесообразно затронуть наиболее сложные из них на соответствующем семинаре, но не предлагать студентам готовые ответы. По контрольным вопросам можно провести небольшую проверочную работу в конце соответствующего семинара. такие мини-проверочные могут быть выборочными, адресными. А можно все вопросы вынести на контрольные занятия, во время которых студенты должны дать на них письменные ответы.

Студенты, пропустившие семинарское занятие как по уважительной, так и по неуважительной причине, должны представить преподавателю реферат по одной из тем соответствующего семинара.

Семинар по теме «Теория и методика физической рекреации».

Тема 1. Раскройте основные понятия теории и методики физической рекреации. Охарактеризуйте ее основные функции.

Физическая рекреация как системное явление. Общекультурные функции физической рекреации. Специфические функции воздействия с целью оптимизации состояния занимающихся. Оздоровительная функция. Индивидуализирующая функция и гедонистическая функция. Творческая и престижная функции, создающие условия для самоутверждения человека как полноправного члена общества. Развлекательная функция и функция интеграции, создающие общность людей на основе интересов. Функция отвлечения и прогностическая функция. Зрелищная функция, заключающаяся в сопричастности и взаимоответственности. Физическая рекреация как часть целенаправленной общественно-производственной деятельности.

Семинар по теме «Средства физической рекреации».

Тема 2. Охарактеризуйте физическую рекреацию как вид физической культуры. Формы и средства физической рекреации.

Физическая культура как совокупность предметных ценностей. «Фоновая» физическая культура. Физкультурно-рекреативная направленность. Признаки физической рекреации. Культурно-ценностные аспекты. Интеллектуальные, эмоциональные и физические и воспитательные компоненты физической рекреации. Развлекательный характер рекреации. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация. Физиологические потребности в отдыхе. Дать характеристику средств и методов. Культурные потребности в духовном общении и познания художественных ценностей.

Семинар по теме «Физкультурно-рекреативная деятельность школьников»

Тема 3. Охарактеризуйте основные формы и содержание физкультурно-рекреативной деятельности школьников.

Свободное время школьников. Разработка и реализация специальных двигательных режимов у школьников направленных на формирование духовных ценностей, профилактику психических и физических напряжений. Самодеятельные физкультурные инициативы школьников. Введение в режим учебного дня занятий гимнастикой, подвижными играми. Виды досуга и формы его проведения школьников. Особенности организации отдыха и индустрии развлечений школьников. Организация и проведение праздников. Организация рекреационно-оздоровительной деятельности, развлечений в туристских группах и клубах. Виды рекреационных занятий. Функционирование оздоровительных лагерей, детских санаториев и курортов. Виды активного отдых и занятия разными видами творчества. Организация воспитательной и культурно-развлекательной работы.

Методические указания по выполнению практических работ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА, РАБОТЫ И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ

План:

1. Виды, назначение и структура основных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и работы населения.

2. Организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и работы населения

Вопросы для самоконтроля:

1.Какие организации образуют структуру управления ФОР по месту жительства населения, в чем их вклад в эту работу?

2.В чем заключается цель, функции и структура деятельности ЦФОР?

3.Каково назначение, структура и специфика деятельности ФСК?

4.Каково назначение, структура и специфика деятельности КСК?

5.Каково назначение, структура и специфика деятельности ФОЦ?

6.В чем заключаются организационно-методические характеристики ФОР по месту жительства и работы населения?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2 ОРГАНИЗАЦИЯИ СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫС НАСЕЛЕНИЕМ

План:

1. Назначение и организационные особенности Школы здоровья.

2. Цель, задачи и организационные особенности Клуба по физкультурно-спортивным интересам.

3. Общие организационные и методические характеристики частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие цель и задачи выполняет физкультурно-оздоровительный центр по месту работы трудящихся, его разновидности?

2.В чем специфика организации школы здоровья?

3. Какова цель и организационно-методические особенности клуба по физкультурно-спортивным интересам?

4. Какие методические характеристики этих форм необходимо учитывать при организации ФОР с населением

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3 ТИПЫ, ВИДЫ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

План:

1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных групп.

2. Типы и виды физкультурно-оздоровительных групп.

3. Организация физкультурно-оздоровительных групп.

Вопросы для самоконтроля:

1.Каковы цель и направления задач ФОГ?

2.Какие типы и виды ФОГ, специфика их содержания и регламентаработы?

3.Какие организационные действия необходимы для создания ФОГ и проведения занятий в них?

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.1. Основные понятия рекреации и физкультурно-оздоровительных занятий	Выучить цели, задачи и функции рекреации и физкультурно-оздоровительных занятий	Письменная работа	1
Тема 1.2. Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	Понятие физической рекреации. Функции физической рекреации.	Письменная работа	1
2.2 Требования к проведению физической рекреации	Описать эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией	Письменная работа	1
3.3 Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности	Выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией	Проект	1
4.2Рекреационные мероприятия	Составить комплекс упражнений	Конспект комплекса упражнений	1
5.1Физическая рекреация для детей школьного возраста	Презентация на тему: «Массовые рекреационные и физкультурно-оздоровительные технологии для лиц разного возраста»	Презентация	1
6.2Физическая рекреация для старшего возраста	Презентация на тему: «Возрастные особенности взрослого населения»	Презентация	1
	Презентация на тему: «Возрастные особенности лиц старшего возраста»	Презентация	1
7.1Рекреационно-оздоровительная направленность	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий?	Письменная работа	1
8.1 Досуговая деятельность	Более подробно расписать основы рекреационного программирования	Письменная работа	1
Всего			10

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Раздел 1. Новые формы физкультурно-оздоровительных занятий	Научные статьи (решение проблемных задач)	Реализация интеллектуального потенциала, Профессиональная мотивация
Раздел 2 Составить тренировочную программу физкультурно-оздоровительной направленности	Проектная деятельность	Реализация интеллектуального потенциала, Профессиональная мотивация
Раздел 3. Теоретические основы рекреационной и физкультурно-оздоровительной	Проектная деятельность	Реализация интеллектуального потенциала, Профессиональная

направленности		мотивация

СПРАВОЧНАЯИНФОРМАЦИЯ

Интерактивные методы обучения:	**Основные направления программы воспитания:**
– круглый стол (дискуссия, дебаты);	– гражданско-патриотическое и правовое направление
– деловые и ролевые игры;	– духовно-нравственное и культурно- эстетическое направление
– метод проектов;	– спортивно-оздоровительное направление; волонтерское (добровольческое) направление
– дидактическая игра;	– профессионально-трудовое направление
– решение проблемных задач и др.	– студенческое самоуправление
– мозговой штурм;	– научно-образовательное направление
– анализ конкретных ситуаций;	– экологическое направление.
– мастер-классы;	
– тренинг;	
– внеконтексные операции с понятиями;	
– решение проблемных задач и др	