

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.12.2024 10:01:38
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e576551a83991110892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»
ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ»

Р.В. Федоров
«30» сентября 2024 год

Рабочая программа дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Направление подготовки
49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(адаптивная физическая культура)

Профиль
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от 15 мая 2019 г.)

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	11
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	24
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	24
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	25
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	26
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	27

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование теоретико-методических знаний и практических умений в области рекреативной физической культуры, а также рекреационно-оздоровительных мероприятий

1.2 Место дисциплины в структуре ОПП: Дисциплина «Теория и методика физической рекреации» относится к блоку Б1. дисциплин Б1. О. 32

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-1, ПК-2:

-УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, индикаторами достижения которой является:

- УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

- УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

- ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

-ПК-5. Обеспечивает воспитание у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека и обучает лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма на занятиях по адаптивному физическому воспитанию, индикаторами достижения которой является:

- ПК – 5.1 Знать антидопинговые правила;

- ПК – 5.2 Владеть правилами техники безопасности при проведении занятий и мероприятий по адаптивной физической культуре, адаптивному спорту, основы организации первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья;

- ПК– 5.3 Разъяснять инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья вопросы антидопинговой подготовки, применения фармакологических средств спортсменами, правила техники безопасности при выполнении упражнений, участия в спортивной (подвижной) игре, использовании спортивного инвентаря, технических средств реабилитации;

- ПК– 5.4 Выявлять угрозы и определять степень опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В процессе изучения дисциплины студент должен

- знать:

- основные понятия рекреации;

- историю возникновения направления физической рекреации;

- потребности человека в рекреационной деятельности, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в рекреативной деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства;

- теорию и методику организации активного отдыха;

- основные требования к составлению и реализации досуговых программ и мероприятий, созданию типовых сценариев и программ, разработке положений о соревнованиях.

- уметь:

- оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе их критического осмысления;

- критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков

- формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в рекреативной деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле;

- применять различные формы и средства физической рекреации в практической работе;

- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

- разрабатывать программы для организации активного досуга;

- проводить исследования в области физической рекреации;

- владеть:

- понятийным аппаратом в области физической рекреации;

- актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности, способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья, и повышения качества жизни населения,

- знаниями и умениями проведения занятий рекреативной физической культурой, а также рекреационно-оздоровительных мероприятий.

- навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Теория и методика физической рекреации	2	4	144	4

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа):

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

1.6. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4
Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	54	54

Вид итогового контроля	36	экзамен
------------------------	----	---------

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практ. занятия	
1.	Основные понятия рекреации. Исторические аспекты физической рекреации	8	2	2	4
2.	Понятие и сущность физической рекреации	12	2	4	6
3.	Организация и проведение мероприятий физической рекреации	24	4	8	12
4.	Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	20	4	6	10
5.	Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности	28	6	8	14
6.	Организация исследования в области физической рекреации	16	4	4	8
Экзамен		36			
ИТОГО		144	22	32	54

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименования тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 2. Понятие и сущность физической рекреации	ЛК	Лекция-визуализация	2
2.	Тема 3. Организация и проведение мероприятий физической рекреации	ЛК	Лекция-дискуссия	2
3.	Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	ПР	Обсуждение презентации	4
4.	Тема 5. Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности	ПР	Обсуждение рефератов	6
5.	Тема 6. Организация исследования в области физической рекреации	ПР	Работа в малых группах	4
ИТОГО			18 часов	

3 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

Тема 1. Основные понятия рекреации. Исторические аспекты физической рекреации

Предмет и основные понятия физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Понятие «рекреация». Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самостоятельного творчества. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески - активное свободное время.

Этапы становления и развития физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин.

Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытнообщинном строе. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.

Тема 2. Понятие и сущность физической рекреации

Характеристика физической рекреации как вида физической культуры. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической культуры. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.

Тема 3. Организация и проведение мероприятий физической рекреации

Характеристика форм, средств физической рекреации. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореотерапия, трудотерапия.

Организация физической рекреации. Организация физической рекреации средствами туризма. 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 сферу досуга.

Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации

Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга,

научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации. Использование средств физической рекреации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 5. Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности

Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.

Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией.

Разновидности туристско-спортивного движения. Спортивный туризм. Социальный туризм. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям. Рекреационная основа программирования отдыха. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.

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.

Тема 6. Организация исследования в области физической рекреации

Рекреация как объект и предмет исследования. Постановка и выбор темы исследования. Анализ проблематики исследования. Определение цели, задачи и гипотезы исследования. Планирование теоретического и экспериментального исследования. Практическое внедрение и оформление результатов исследования по физической рекреации.

Подготовка специалистов. Профессиональное образование специалистов в физической рекреации.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Материалы учебной дисциплины предоставляют возможность студентам получить знания по теории и методике физической рекреации.

При разработке рабочей программы дисциплины предусмотрено, что определенные темы изучаются студентами самостоятельно. При этом необходимо самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;

Самостоятельная работа студентов направлена на выработку навыков восприятия и анализа профессиональной информации; формирование навыков организации и реализации методик физической рекреации; развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для успешного освоения дисциплины необходимо пользоваться научно-методической литературой, предлагаются к прочтению и содержательному анализу монографии и научные статьи по проблемам физической рекреации. Результаты работы с текстами обсуждаются на семинарских занятиях и коллоквиумах.

Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменных самостоятельных (контрольных) работ.

Для развития и совершенствования коммуникативных способностей студентов они участвуют в обсуждении рефератов и подготовленных презентаций, участвуют в работе в малых группах, при подготовке к которым студенты заранее распределяются по группам, отстаивающим ту или иную точку зрения по обсуждаемой проблеме. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№	Наименование темы дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом
1.	Тема. Основные понятия рекреации. Исторические аспекты физической рекреации	Чтение специальной литературы Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	4
2.	Тема. Понятие и сущность физической рекреации	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	6
3.	Тема. Организация и проведение мероприятий физической рекреации	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	12
4.	Тема. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	Чтение специальной литературы Подготовка презентации	10
5.	Тема. Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности	Составление конспектов Решение ситуационных задач	14
6.	Тема. Организация исследования в области физической рекреации	Чтение специальной литературы Подготовка презентации	8
	ИТОГО		54

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1. Основные понятия рекреации. Исторические аспекты физической рекреации

Содержание

1. Основные понятия рекреации
2. Исторические аспекты физической рекреации.
3. Становление организации физической рекреации как образовательного процесса
4. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности
5. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации

Литература:

1. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. [Электронный ресурс] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — М. Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51916>

2. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. Спорт, 2016. - 184 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Электрон. дан. - М.: Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

Тема 2. Понятие и сущность физической рекреации

Содержание

1. Понятие физической рекреации
2. Функции физической рекреации
3. Содержание и требования к проведению физической рекреации
4. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях

Литература:

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. [Электронный ресурс] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51916>

2. Сладкова, Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 216 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/10851>

3. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.

Тема 3. Организация и проведение мероприятий физической рекреации

Содержание

1. Средства рекреационной деятельности
2. Виды деятельности в рекреации
3. Элементарные занятия
4. Самостоятельные занятия
5. Рекреационный туризм
6. Игры на местности
7. Вечера занимательного досуга
8. Театрализованные игровые конкурсы
9. Шоу -программы
10. Игровые комплексы

Литература:

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. [Электронный ресурс] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51916>

2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. : Физическая культура, 2007. - 160 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9142>

3. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. : Физическая культура, 2007. - 288 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9150>

4. Сергиевич, А.А. Самостоятельные занятия физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2015. - 84 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/75456>

5. Сладкова, Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 216 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/10851>

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Электрон. дан. - М. : Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

7. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - Томск : ТГУ, 2013. - 328 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76723>

Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации

Содержание

1. Формирование осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.

2. Агитационно-пропагандистская работа в физической рекреации.

3. Пути образования и развития потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. Направления работы по формированию мотивации у детей и взрослых к физической рекреации.

5. Факторы, способствующие повышению интереса к оздоровительным занятиям

6. Научно-методические рекомендации по применению конкретных форм физической рекреации.

7. Средства физической рекреации для людей с отклонениями в состоянии здоровья

Литература:

1. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - М. : Советский спорт, 2008. - 209 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/53248>

2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. [Электронный ресурс] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51916>

3. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. : Физическая культура, 2007. - 160 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9142>

4. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. : Физическая культура, 2007. - 288 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9150>

5. Сергиевич А.А. Самостоятельные занятия физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2015. - 84 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/75456>

6. Сладкова Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 216 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/10851>

Тема 5. Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности

Содержание

1. Использование спортивных игр для двигательной рекреации.

2. Характеристика основных видов спортивных игр.

3. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.

4. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией.
5. Разновидности туристско-спортивного движения.
6. Спортивно-оздоровительный туризм.
7. Разработка маршрута и составление плана туристского похода
8. Методика разработки маршрута спортивного похода
9. Составление плана похода
10. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме

Литература:

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - М. : Советский спорт, 2008. - 209 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/53248>
2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. [Электронный ресурс] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51916>
3. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова Ю.Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
4. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - Томск : ТГУ, 2013. - 328 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76723>

Тема 6. Организация исследования в области физической рекреации

Содержание

1. Экспериментальные исследования в области физической рекреации
2. Методики занятий оздоровительно-рекреативных занятий
3. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека

Литература:

1. Губа В.П. Методы научного исследования туризма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - Электрон. дан. - М. : Физическая культура, 2010. - 176 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9173>
2. Ерёмускин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010>

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК-7, ОПК-1, ПК-5	Кейс-задача	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	1) в ответе не были сформулированы и проанализированы большинство проблем, заложенных в кейсе; 2) студент не смог продемонстрировать адекватные аналитические методы при работе с информацией; 3) не были использованы дополнительные источники информации для

			решения кейса 4) сделаны необоснованные выводы; отсутствует презентация
		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	1) в ответе сформулировано большинство проблем, заложенных в кейсе, но отсутствует их анализ; 2) студент недостаточно продемонстрировал адекватные аналитические методы при работе с информацией; 3) не были использованы дополнительные источники информации для решения кейса; 4) выполнено большинство разделов кейса; 5) выводы слабо обоснованы; имеется презентация, отражающая основные положения доклада
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	1) в ответе сформулировано и проанализировано большинство проблем, заложенных в кейсе; 2) студент продемонстрировал адекватные аналитические методы при работе с информацией; 3) не всегда использованы дополнительные источники информации для решения кейса; 4) выполнено большинство разделов кейса, однако имеют место отдельные недочёты; 5) выводы аргументированы; имеется презентация, отражающая основные положения доклада и оформленная в соответствии с требованиями
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	1) в ответе сформулировано и проанализировано большинство проблем, заложенных в кейсе; 2) студент продемонстрировал адекватные аналитические методы при работе с информацией; 3) были использованы дополнительные источники информации для решения кейса; 4) выполнены все разделы кейса; 5) выводы аргументированы; имеется презентация, отражающая основные положения доклада и оформленная в соответствии с требованиями
УК-7, ОПК-1, ПК-5	Презентация	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Она проста и незакончена и /или это плагиат. Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Не использованы информационные тех-

			<p>нологии (PowerPoint). Больше четырех ошибок в представляемой информации.</p>
		<p>Пороговый – 61-74 баллов (удовлетворительно)</p>	<p>Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Используются информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.</p>
		<p>Базовый – 75-84 баллов (хорошо)</p>	<p>Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Используются информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.</p>
		<p>Высокий – 85-100 баллов (отлично)</p>	<p>Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Использован творческий подход. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.</p>
<p>УК-7, ОПК-1, ПК-5</p>	<p>Дискуссия</p>	<p>Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)</p>	<p>Студент: 1) продемонстрировал незнание изученного материала; 2) не может сформулировать собственную позицию по изученным вопросам; 3) не согласовывает свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы; 4) плохо владеет правилами речевого этикета; 5) показывает отсутствие способности синтезировать информацию, полученную в ходе полемики; 6) не может аргументировать свою позицию; принимает пассивное участие в процессе дискуссии</p>
		<p>Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)</p>	<p>Студент: 1) продемонстрировал общее понимание изученного материала; 2) пытается излагать собственную позицию по изученным вопросам; 3) не всегда может согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы; 4) плохо владеет правилами речевого</p>

			<p>этикета;</p> <p>5) показывает недостаточную способность синтезировать информацию, полученную в ходе полемики;</p> <p>6) слабо аргументирует свою позицию; принимает пассивное участие в процессе дискуссии</p>
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	<p>Студент:</p> <p>1) продемонстрировал понимание изученного материала;</p> <p>2) чётко и ясно излагает собственную позицию по изученным вопросам;</p> <p>3) умеет согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы;</p> <p>4) владеет правилами речевого этикета;</p> <p>5) синтезирует информацию, полученную в ходе полемики;</p> <p>6) аргументирует свою позицию; принимает активное участие в процессе дискуссии</p>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>Студент:</p> <p>1) продемонстрировал понимание изученного материала;</p> <p>2) чётко и ясно излагает собственную позицию по изученным вопросам;</p> <p>3) умеет согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы;</p> <p>4) свободно владеет правилами речевого этикета;</p> <p>5) синтезирует информацию, полученную в ходе полемики, формулирует нестандартные выводы;</p> <p>6) грамотно аргументирует свою позицию;</p> <p>принимает активное участие в процессе дискуссии и втягивает в обсуждение своих однокурсников</p>
УК-7, ОПК-1, ПК-5	Опорный конспект	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Конспект оценивается «неудовлетворительно», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <p>1) отсутствует научный стиль изложение текста;</p> <p>2) знаковая наглядность не соответствует содержанию текста;</p> <p>3) содержится много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок, полностью искажающих смысл текста;</p> <p>4) информация, представленная в тек-</p>

			<p>сте, не представляется актуальной и современной;</p> <p>5) отсутствует внутренняя логика и последовательность изложения материала;</p> <p>6) содержание текста конспекта не соответствует теме;</p> <p>7) не использованы для подготовки материалы источников, специальной и справочной литературы;</p> <p>8) отсутствуют план и список использованных источников</p> <p><u>По оформлению:</u></p> <p>1) не выделены важные моменты изучаемой темы;</p> <p>2) текст не разделён на разделы с отдельными заголовками;</p> <p>3) отсутствуют места для комментариев, дополнений и исправлений;</p> <p>4) отсутствует знаковая наглядность (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.); не используются условные знаки для сокращения</p>
	<p>Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)</p>		<p>Конспект оценивается «удовлетворительно», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <p>1) стиль изложение текста содержит элементы научности;</p> <p>2) знаковая наглядность вполне соответствует содержанию текста;</p> <p>3) наличие орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок, искажающих смысловое содержание текста;</p> <p>4) информация, представленная в тексте, является вполне актуальной и современной;</p> <p>5) в ходе изложения материала не всегда имеют место внутренняя логика и последовательность;</p> <p>6) содержание текста конспекта в целом соответствует теме;</p> <p>7) в конспекте рассмотрено более половины вопросов изучаемой темы;</p> <p>8) фрагментарные вставки материалов источников, специальной и справочной литературы;</p> <p>9) представлен не вполне корректный план и список использованных источников</p> <p><u>По оформлению:</u></p> <p>1) выделены отдельные важные момен-</p>

		<p>ты изучаемой темы;</p> <p>2) выделены основные разделы текста с отдельными заголовками;</p> <p>3) имеются свободные места для комментариев, дополнений и исправлений;</p> <p>4) используется элементарная знаковая наглядность (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.);</p> <p>в отдельных случаях используются условные знаки для сокращения</p>
	Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	<p>Конспект заслуживает оценки «хорошо», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <p>1) научный стиль изложение текста;</p> <p>2) знаковая наглядность почти полностью соответствует содержанию текста;</p> <p>3) незначительные орфографические, пунктуационные, стилистические недочёты, не искажающие существенным образом смысл текста;</p> <p>4) информация, представленная в тексте, является достаточно актуальной и современной;</p> <p>5) внутренняя логика и последовательность в изложении материала;</p> <p>6) содержание текста конспекта почти полностью соответствует теме;</p> <p>7) в конспекте рассмотрены почти все вопросы изучаемой темы (более 90%);</p> <p>8) вставки материалов источников, специальной и справочной литературы;</p> <p>9) представлен корректный план и исчерпывающий список использованных источников</p> <p><u>По оформлению:</u></p> <p>1) выделены важные моменты изучаемой темы;</p> <p>2) подробное разделение текста с выделением отдельных заголовков;</p> <p>3) использование свободных мест для комментариев, дополнений и исправлений;</p> <p>4) использование соответствующей знаковой наглядности (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.);</p> <p>использование условных знаков и символов</p>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>Конспект заслуживает оценки «отлично», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p>

			<p>1) строго научный стиль изложение текста;</p> <p>2) знаковая наглядность полностью соответствует содержанию текста;</p> <p>3) отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок и недочётов;</p> <p>4) информация, представленная в тексте, является актуальной и современной;</p> <p>5) внутренняя логика и последовательность в изложении материала;</p> <p>6) содержание текста конспекта почти полностью соответствует теме;</p> <p>7) в конспекте рассмотрены все вопросы изучаемой темы в требуемом объёме;</p> <p>8) вставки материалов источников, специальной и справочной литературы;</p> <p>9) представлен вполне чёткий и логичный план, а также исчерпывающий список использованных источников по всем аспектам изучаемой темы</p> <p><u>По оформлению:</u></p> <p>1) выделены и систематизированы важные моменты изучаемой темы;</p> <p>2) подробное разделение текста с выделением отдельных заголовков, логически связанных друг с другом;</p> <p>3) использование свободных мест для комментариев, дополнений и исправлений, а также собственных оценок;</p> <p>4) свободное использование соответствующей знаковой наглядности (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.) различной степени сложности;</p> <p>свободное использование условных знаков и символов</p>
УК-7, ОПК-1, ПК-5	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал
		Пороговый – 61-74 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследо-

			вательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
УК-7, ОПК-1, ПК-5	Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Задание группой студентов не выполнено
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала
УК-7, ОПК-1, ПК-5	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	до 60% баллов за тест
		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	более 85% баллов за тест
УК-7, ОПК-1, ПК-5	Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал

		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка

6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка 5 «отлично» ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

Оценка 4 «хорошо» ставится, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один или два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора;

Оценка 3 «удовлетворительно» ставится, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;

Оценка 2 «неудовлетворительно» ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Кейс задач

1. Что нужно делать, если во время движения по маршруту Вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с тропинки, лыжни; г) остановиться на развилке тропы; д) построить временное жилище; е) развести костер.

2. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете выполнять действия:

а) прислушаться к звукам; б) определить, сколько времени двигались; в) остановиться, оценить ситуацию; г) найти возвышенное место, оглядеться; д) вспомнить свой путь; е) искать тропу или дорогу, ручей, реку; ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях; з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

3. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае?

Определите очередность действий:

а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь; б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;

в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта; г) организовать поиск топлива для разведения костра; д) организовать приготовление пищи; е) организовать сооружение временного жилища.

4. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Темы презентаций

1. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации.
2. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе.
3. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой.
4. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека.
5. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.

6. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании.
7. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь.
8. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.
9. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения.
10. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самодеятельного творчества.
11. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда.
12. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время.
13. Использование игровых форм рекреации
14. Организация и проведение похода
15. Сценарий шоу программы
16. Сценарий игрового конкурса

Задания для опорного конспекта

Тема: Организация исследований в области физической рекреации

1 Впишите в таблицу основные этапы работы над исследованием в сфере физической рекреации (на примере физкультурно-оздоровительной группы)

Этапы исследования	Содержание этапа

Задания для составления опорного конспекта

Тема. Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности

1. Разработать конспект занятия (урочного типа) в спортивных игр рекреационной направленности.
2. Разработать маршрут туристического похода для физкультурно-оздоровительной группы
3. Разработать сценарий физкультурно-спортивного праздника

Темы (примерные) рефератов

1. Физическая рекреация как совокупность средств, используемых для восстановления.
2. Физическая рекреация как вид физической культуры.
3. Физическая рекреация как часть здорового образа жизни, индустрии досуга.
4. Роль физической рекреации в формировании общности людей в рамках общения людей.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности.
6. Объект рекреационной деятельности и психофизическое состояние индивида как предмет рекреации.
7. Создание физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование организма как результат физической рекреации.
8. Причины возникновения физической рекреации.
9. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества.
10. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями.

Темы контрольных работ

1. Основные понятия физической рекреации
2. Формы физической рекреации
3. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах.
4. Методика занятий физической рекреацией
5. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура,
6. Рекреативная физическая культура
7. Рекреация спорта,
8. Физкультурно-производственная рекреация.
9. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения,
10. Элементы спорта и спортивной тренировки в физической рекреации (ходьба, бег, плавание)
11. Хореотерапия в физической рекреации

Примерные тесты

Часть А

1. *Физическая рекреация – это, прежде всего:*

а) двигательный активный отдых, туризм; **б)** средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний; **в)** утренняя гимнастика; **г)** дозированный бег.

2. *Рекреационная деятельность это:*

а) деятельность человека в свободное время; **б)** деятельность, осуществляемая с целью восстановления физических сил человека; **в)** деятельность для всестороннего развития; **г)** деятельность с относительным разнообразием поведения людей и самооценностью её процесса.

3. *Рекреационные занятия это:*

а) способы реализации различных видов рекреационной деятельности; **б)** правила и мероприятия, регламентирующие уклад жизни в санатории; **в)** комплекс мероприятий, направленных на восстановление здоровья лиц, утративших его в результате заболевания; **г)** часть вне рабочего времени, не связанного с удовлетворением естественных потребностей.

4. *Личные рекреационные потребности включают:*

а) потребности в здоровье; **б)** потребность в смене видов деятельности и месте её проявления; **в)** потребность в развлечениях; **г)** потребность в творческой деятельности.

5. *Экономические функции рекреационной деятельности включают:*

а) расширенное воспроизводство рабочей силы; **б)** повышение потенциала здоровья населения; **в)** источник валютных поступлений; **г)** формирование хозяйственных систем.

6. *Специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды называется:*

а) рекреативной физической культурой; **б)** оздоровительной физической культурой; **в)** производственной физической культурой; **г)** физкультурным образованием.

1. *Укажите основные компоненты (виды) здоровья:*

а) соматическое здоровье; **б)** физическое здоровье; **в)** психическое здоровье, нравственное здоровье; **г)** все перечисленные компоненты.

2. *Сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей сред-*

ствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности называется:

а) оздоровительно-рекреативной физической культурой; **б)** массовой физической культурой; **в)** производственной физической культурой; **г)** физкультурным образованием.

9. Что относится к устным формам пропаганды?

а) лекция, доклад, беседа, диспут, дискуссия; **б)** газеты, журналы, методическая литература, афиша, лозунг; **в)** стенды, витрины, плакаты; **г)** показательные выступления, соревнования

10. Для чего необходимо оформление маршрутного листа туристских походов.

а) делает любой поход ответственным мероприятием; **б)** помогает в выполнении контрольных нормативов; **в)** является официальным документом о проведении похода.

11. Что надо учитывать при выборе места для туристского лагеря?

а) экспозицию расположения, направление ветра; **б)** вода, дрова, площадка, безопасность; **в)** удобный визуальный обзор, вода; **г)** ландшафт, источник воды.

12. Какие лучше использовать типы костров для приготовления еды?

а) «колодец», «шалашик»; **б)** «колодец», «звездный»; **в)** «шалашик», «таежный».

13. Какие веревки можно отнести к основным туристским?

а) сдвоенную веревку диаметром 8 мм; **б)** веревки диаметром 10-12-14-16 мм; **в)** вспомогательные веревки диаметром 6-7-8 мм; **г)** капроновые и нейлоновые веревки

14. Что такое страховочные усы?

а) веревка диаметром 10 мм с тремя узлами проводник восьмерка; **б)** веревка диаметром 10 мм без узла; **в)** веревка диаметром 12 мм с двумя узлами.

15. Как оценить эффективность занятий оздоровительной физической культурой

а) по специальной формуле; **б)** по полученной выручке от занятий; **в)** от количества занимающихся; **г)** от площади спортивных сооружений

Часть В

1. Заполните таблицу этапы становления физической рекреации:

Этап	Формы	Средства

2. Напишите основные средства физической рекреации

3. Напишите виды деятельности в рекреации

4. Напишите, что включают в себя элементарные занятия

5. Раскройте в чем сущность рекреационного туризма

Часть С

1. Составьте план однодневного туристического похода

2. Составите примерный программу игрового комплекса

3. Напишите задачи физической рекреации

4. Обозначьте предполагаемую тему исследовательской работы в сфере физической рекреации

5. Напишите методы дозировки нагрузки при рекреационных занятиях

Вопросы к экзамену

1. Основные понятия рекреации

2. Исторические аспекты физической рекреации.

3. Становление организации физической рекреации как образовательного процесса

4. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности
5. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации
6. Понятие физической рекреации
7. Функции физической рекреации
8. Содержание и требования к проведению физической рекреации
9. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях
10. Средства рекреационной деятельности
11. Виды деятельности в рекреации
12. Элементарные занятия
13. Самостоятельные занятия
14. Рекреационный туризм
15. Игры на местности
16. Вечера занимательного досуга
17. Театрализованные игровые конкурсы
18. Шоу -программы
19. Игровые комплексы
20. Формирование осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.
21. Агитационно-пропагандистская работа в физической рекреации
22. Пути образования и развития потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности
23. Направления работы по формированию мотивации у детей и взрослых к физической рекреации
24. Факторы, способствующих повышению интереса к оздоровительным занятиям
25. Научно-методические рекомендации по применению конкретных форм физической рекреации.
26. Использование спортивных игр для двигательной рекреации.
27. Характеристика основных видов спортивных игр.
28. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.
29. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией.
30. Разновидности туристско-спортивного движения.
31. Спортивно-оздоровительный туризм.
32. Разработка маршрута и составление плана туристского похода
33. Методика разработки маршрута спортивного похода
34. Составление плана похода
35. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме
36. Экспериментальные исследования в области физической рекреации
37. Методики занятий оздоровительно-рекреативных занятий
38. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека
39. 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.
40. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

Процедура оценивания знаний умений и навыков определяется СТО БГПУ «Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся».

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 литература

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. [Электронный ресурс] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51916> (12 экз.)

2. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2008. - 464 с. (14 экз.)

3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - М. : Советский спорт, 2008. - 209 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/53248> (12 экз.)

4. Губа, В.П. Методы научного исследования туризма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю.

Карпов. - Электрон. дан. - М. : Физическая культура, 2010. - 176 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9173> (11 экз.)

5. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010> (14 экз.)

6. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. : Физическая культура, 2007. - 160 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9142> (15 экз.)

7. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М.: Физическая культура, 2007. - 288 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9150> (16 экз.)

8. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - Томск : ТГУ, 2013. - 328 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76723> (14 экз.)

9. 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, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/492671>

10. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/494826>

11. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661> (дата обращения: 30.05.2024).

9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Российский портал открытого образования - <http://www.openet.ru/University.nsf/>
3. Глобальная сеть дистанционного образования - <http://www.cito.ru/gdenet>.
4. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

Разработчик: Э. И. Маканников, ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в

2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений к ООП для реализации в 2022 /2023 уч. г.

Изменения и дополнения к ООП рассмотрены и утверждены на заседании учёного совета БГПУ (протокол № 8 от «25» мая 2022 г.). В ООП внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 3	
Исключить из п. 1.2:	Включить в п. 1.2:
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017 г.	<u>Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»</u>

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
<p>1. Сладкова, Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2012. — 216 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/10851 (13 экз.)</p> <p>2. Сергиевич, А.А. Самостоятельные занятия физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Омск: ОмГУ, 2015. - 84 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/75456</p> <p>3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Электрон. дан. - М.: Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/73814 (11 экз.)</p>	<p>1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. [Электронный ресурс] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51916 (12 экз.)</p> <p>2. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2008. - 464 с. (14 экз.)</p> <p>3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - М.: Советский спорт, 2008. - 209 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/53248 (12 экз.)</p> <p>4. Губа, В.П. Методы научного исследования туризма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - Электрон. дан. - М.: Физическая культура, 2010. - 176 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9173 (11 экз.)</p> <p>5. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М.: Спорт, 2016. - 184 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70010 (14 экз.)</p> <p>6. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М. :</p>

	<p>Физическая культура, 2007. - 160 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9142 (15 экз.)</p> <p>7. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М.: Физическая культура, 2007. - 288 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150 (16 экз.)</p> <p>8. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. - Томск : ТГУ, 2013. - 328 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/76723 (14 экз.)</p> <p>9. 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, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/492671</p> <p>10. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/494826</p>
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<ol style="list-style-type: none"> 1. ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com) 2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka) 2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news_)

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.
РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 30 сентября 2022 г.).
В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 5	
№ страницы с изменением: 25	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-	

справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».