МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП


(подпись)

А.И. Замогильнов

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая рекреация» являются формирование у студентов гражданской позиции по поддержанию уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную профессиональную деятельность и готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая рекреация» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: Философия, Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности, Профессиональная этика, Иностранный язык, Электронная школа XXI века, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура, Основы военной подготовки, Педагогика, Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями, Технологии воспитательных практик, Основы вожатской деятельности, Организация добровольческой (волонтёрской) деятельности, Лыжный спорт с методикой преподавания, Подвижные игры с методикой преподавания, Спортивные игры с методикой преподавания, Теория и методика физической культуры, Методика преподавания предмета "Физическая культура", Физиология физкультурно-спортивной деятельности, Современные средства оценивания результатов обучения по профилям образовательной программы, Плавание с методикой преподавания, Технологии подготовки и проведения олимпиад по предмету "Физическая культура", Организация дополнительного образования в сфере физической культуры, Связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта, Психология физического воспитания и спорта, Профессиональная деятельность детского тренера, Технологии и методики фитнес-тренировки, Основы физкультурно-спортивного совершенствования, Технологии физкультурно-спортивной деятельности для лиц с ОВЗ, Теория и методика детско-юношеского спорта, Социология физической культуры, Менеджмент и управление персоналом физкультурно-спортивной организации, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, Культура и межкультурное взаимодействие в современном мире, Культурология, Дистанционные технологии в образовательном процессе школы, Мультимедиа технологии в образовании, Методика обучения физической культуре дошкольников, Гигиена физического воспитания и спорта, Туризм и спортивное ориентирование, Лечебная физическая культура, Управление качеством в системе дополнительного образования спортивной направленности, Национальные и нетрадиционные виды спорта, Практикум по решению профессиональных задач, Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта, Метрология в физической культуре и спорте, Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта, Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта, Тренажеры в физической культуре и спорте, Физкультурно-спортивные сооружения, Здоровьесберегающие технологии в образовании, Физкультурно-оздоровительные технологии, Врачебно-педагогический контроль в физической культуре, Спортивный массаж, Проектирование и организация семейного физического воспитания, Проектирование деятельности спортивных молодежных организаций, Допинг в современном спорте, Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Прохождению практик: Производственная практика, адаптационная практика, Производственная практика, тьюторская практика, Производственная практика, вожатская практика, Учебная практика, ознакомительная практика, Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской

работы), Производственная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика, ранняя преподавательская практика, Производственная практика, преподавательская практика, Производственная практика, научно-исследовательская работа, Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, Производственная практика, научно-исследовательская работа, Учебная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика, адаптационная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен:

Знать:

– основные закономерности взаимодействия человека и общества; движущие силы и основные закономерности историко-культурного развития человека и общества; место человека в историческом процессе, политической организации общества; основные этапы и ключевые события истории России и всеобщей истории; важнейшие достижения материальной и духовной культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития;

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;

– основные опасности и характер их воздействия на человека и окружающую среду; правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности;

– особенности психологических механизмов обучения и воспитания; основные механизмы и движущие силы процесса развития; законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; значение каждого возрастного этапа для развития психических и личностных достижений; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; требования ФГОС к результатам освоения, структуре, условиям реализации основных образовательных программ соответствующего уровня общего образования;

– закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; особые образовательные потребности обучающихся;

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса; особенности взаимодействия и сотрудничества с родителями (законными представителями) обучающихся; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста;

особенности социального партнерства в образовательной деятельности;

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи; оценивать уровень и качество каждого ресурса, обеспечивающего выполнение определенной задачи; выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся; организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

Владеть:

– навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; навыками определения практических последствий предложенного решения задач; технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода; основными методами математической обработки информации; методами математической статистики, используемыми при планировании, проведении и обработке результатов экспериментов в педагогике; методами и способами вычисления статистических характеристик распределения данных педагогических измерений;

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ;

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения;

– навыками сотрудничества, диалогического общения с детьми, родителями и педагогами, независимо от их возраста, опыта, социального положения, профессионального статуса и особенностей развития; приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития.

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

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм,	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное

	имеющихся ресурсов и ограничений	обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-8. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся	ПК-8.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем развития дополнительного образования в России. ПК-8-2. Проявляет способность к проектированию и разработке программ дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения. ПК-8-3. Проявляет способность организовывать разнообразные формы занятий физической культурой и спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (педагог дополнительного образования)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности; – особенности проектного мышления; основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь; разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности (УК-2 индикаторы 1,2,3,4);
- историю, направления, перспективы развития дополнительного и семейного образования в России и за рубежом; нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в системе дополнительного образования детей; современные концепции досуга и досуговой деятельности, ее социально-психологические особенности, основные формы и технологии; педагогические, санитарно-гигиенические, эстетические требования к дидактическому обеспечению проведения досуговой деятельности ПК-8 (индикаторы 1,2, 3).

Уметь:

- выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи; оценивать уровень и качество каждого ресурса, обеспечивающего выполнение определенной задачи; выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее

решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 индикаторы 1,2,3,4);

- анализировать и оценивать инновационные подходы к построению дополнительного образования (обновление содержания, форм, методов, приемов, средств обучения); систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов; разрабатывать методические материалы (рабочие программы, планы) на основе инновационных подходов, современных средств обучения и с учетом направленности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся, ориентированных на развитие творческого потенциала личности; организовывать досуговые мероприятия с детьми и взрослыми средствами ФК и спорта; использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей; проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием; обеспечивать взаимодействие с родителями и мотивировать их (лиц, их заменяющих) к участию в досуговых мероприятиях ПК-8 (индикаторы 1,2, 3).

Владеть:

- приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели; способами определения резервов, использование которых может компенсировать недостаток имеющихся ресурсов; способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время; навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта (УК-2 индикаторы 1,2,3,4);
- информационными технологиями, проектной деятельностью в области дополнительного образования и организации семейного досуга и спортивно-массовых мероприятий ПК-8 (индикаторы 1,2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)

Контактная работа 30,25 час.

Самостоятельная работа 50,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 курс, 1 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	6	50,75
Практические занятия	24	
Зачет	0,25	-
Всего	30,25	50,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа Пр.	Самост. работа обучающегося	
1.	Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	1	1	3	6	Опрос, тест
2.	Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	1		3	6	опрос, тест
3.	Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	1	1	3	7	Опрос, тест
4.	Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	1		3	6	Контрольная работа, тест
5.	Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	1	1	3	6	опрос, тест
6.	Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	1		3	6	опрос, тест
7.	Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	1	1	3	6	опрос, тест
8	Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	1	1	3	7,75	
ИТОГО			6	24	50,75	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания

Цель: изучить физическую рекреацию как междисциплинарную область физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Феномен физической рекреации как сложное социальное явление. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации. Методы и средства физической рекреации. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации. Формы физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Вопросы для самоподготовки:

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.

6. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности

Цель: изучить роль двигательной активности и медико-биологической функции рекреационной деятельности как основы физической рекреации.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность. Физиологическая классификация средств физической культуры. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков. Защитные рефлексы, рефлекс на растяжение. Тонус мышц и способность к расслаблению. Процесс образования двигательного навыка.

Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
2. Физиологическая классификация средств физической культуры.
3. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
4. Процесс образования двигательного навыка.
5. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
6. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни.
7. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
8. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание.

В соответствии с теоретическим материалам разработать характеристику рекреационно-оздоровительных занятий жителя и/или посетителя региона (района), раскрыть их составные компоненты.

Количество регионов (районов) соответствует количеству студентов в группе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах

Цель: изучить активные методы оздоровления, применяемые на курортах.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах: наличие материальной базы для занятий (пляж, бассейн, спортзал, спортплощадка, спортивные снаряды и пр.), специалистов лечебной физкультуры (ЛФК), инструкторов по спорту, свободного времени для занятий, партнеров по активным видам спорта, выраженного лечебного и оздоровительного эффекта физических упражнений, общей оздоровительной направленности пребывания на курорте и рекреационной атмосферы.

Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях. Индивидуально дозированная физическая тренировка, подбор упражнений и их сочетаний в зависимости от характера заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья больного, регулярность и длительность применения, постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров. Формы спортивно-массовой работы на курорте. Основные режимы двигательной активности на курортах. Требования к спортивно-оздоровительной базе и кадрам.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?
2. Какие существуют виды лечебной физической культуры?
3. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?
4. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?
5. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадрам санаториев и домов отдыха?

Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях

Цель: изучить основы анимационно-досуговой деятельности в санаторно-курортных организациях.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы. Формы организации досуговой деятельности. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих. Роль системы анимации в современной индустрии гостеприимства. Обоснование организации анимационного сервиса в местах размещения отдыхающих. Инфраструктура анимационного сервиса. Деятельность анимационных секторов отелей. Технология анимационной деятельности. Анимационные программы. Материально-техническая база сектора анимации.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие формы досуговой деятельности используют на курортах, каковы особенности их организации в условиях санаторно-курортного учреждения?
2. Какую роль в лечебном туризме играет индустрия развлечений, какие новые подходы используются при организации анимации?
3. Что собой представляет анимационный сервис, каковы особенности формирования анимационных программ для различных социальных групп?
4. Какие компоненты включают в себя организация и проведение анимационных программ?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом провести анализ и разработать предложения по улучшению анимационно-досуговой деятельности с элементами двигательной активности в конкретной организации (учреждении, предприятии) санаторно-курортной сферы.

Количество организаций соответствует количеству студентов в группе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (СОТ)

Цель: ознакомление с теоретическими основами спортивно-оздоровительного туризма.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.

Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.

Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.

Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.

Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.

Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.

Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая история туризма в России.
2. Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации.
3. Письменно дать краткую характеристику истории туризма в одной из стран мира.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
5. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.

6. Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.
7. Городские и районные туристские клубы, их задачи:
8. Туристские секции КФК.
9.Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.
10 Письменно дать краткую характеристику туристическим организациям (по выбору студента), и определить роль данной организации.
11. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
12. Содержание приключенческих мероприятий.
13. Методика организации приключенческих мероприятий.
14. Особенности проведения приключенческих мероприятий.
15. Теоретические основы техники пешего туризма
16 Теоретические основы техники водного туризма.
17. Теоретические основы техники горного туризма.
18. Теоретические основы техники лыжного туризма.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3
Форма практического задания: реферат
Примерный перечень тем рефератов к разделу 3
1. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.
2. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.
3. Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
5. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.
6. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.
7. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
8. Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.
9. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
10. Многодневные некатегорийные походы.
11. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
12. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
13. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
14. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
15. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
16. Система спортивно-туристских соревнований.
17. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
18. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
19. Классификация маршрутов.
20. Маршрутно-квалификационная работа.
21. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
22. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
23. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов

массовых разрядов в видах туризма.
24. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
25. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
26. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
27. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
28. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Цель: формирование знаний и умений в проведении туристских походов, слетов, соревнований.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. Многодневные некатегорийные походы.

Система спортивно-туристских соревнований. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.

Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации. Основная документация в сфере спортивно-оздоровительного туризма, регламентирующая его деятельность. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.

Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
2. Многодневные некатегорийные походы.
3. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
4. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.
5. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
6. Документационное обеспечение в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
7. Основные нормативные акты, регламентирующие деятельность СОТ.
8. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
9. Содержание и методика проведения соревнований по туризму, правила соревнований;
10. Разрядные требования в разных видах туризма.
11. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
12. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.

13. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
14. Особенности экстремального туризма в холодном климате.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом разработать:

Вариант № 1. «Проект проведения туристского слёта в школе».

Вариант № 2. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Подмосковье)».

Вариант № 3 «Разработка программы экстремального тура (горного)».

Вариант № 4. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (школьных).

Вариант № 5. «Проект проведения туристского слёта в вузе».

Вариант № 6. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Карелия)».

Вариант № 7 «Разработка программы экстремального тура (водного)».

Вариант № 8 «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (районных)

Вариант № 9. «Проект проведения туристского слёта на предприятии».

Вариант № 10. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Урал)».

Вариант № 11 «Разработка программы экстремального тура (мультитур)».

Вариант № 12. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (городских)

Вариант № 13. «Проект проведения туристского слёта городского».

Вариант № 14. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Крым)».

Вариант № 15 «Разработка программы экстремального тура (пешего)».

Вариант № 16. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (региональных)

Вариант № 17. «Проект проведения туристского слёта регионального».

Вариант № 18. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Алтай)».

Вариант № 19 «Разработка программы экстремального тура (велосипедного)».

Вариант № 20. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (Всероссийских).

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

- Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в форме выполнения практико-ориентированных заданий по темам.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Физическая рекреация» используются следующие оценочные средства:

Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

Используется рейтинговая система оценивания

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая рекреация»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-5
Домашнее задание (подготовка конспекта по физической подготовке)	0-5
Проведение практического занятия	0-10
Активность на занятиях (дополнения,уточнения,исправления устного ответа товарища)	0-5
Текущий контроль 1 (тестирование)	**0-5**
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-5
Домашнее задание (подготовка конспекта)	0-5
Проведение практического занятия по физической рекреации	0-10
Активность на занятиях (дополнения,уточнения,исправления устного ответа товарища)	0-5
Текущий контроль 2 (тестирование)	**0-5**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	**30**
Посещаемость	**0-10**
Промежуточный контроль (зачет)	**0-30**
Итого	**0-100**
Премиальные баллы:	
Участие в соревнованиях комплекса ГТО	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	
Нарушение сроков сдачи работ	минус 0,5-5
Отказ от ответа	минус 0,5-2
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

Проведение занятия по физической рекреации

Для оценки сформированности компетенций в ходе текущего контроля студентам предлагается провести практическое занятие (25-30 мин.) с группой студентов, моделирующее условия организации и проведения рекреационного занятия.

Студент готовит конспект занятия.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного рода. В основном, верно подобраны средства, предложены методические замечания. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 3 балла, если он подготовил конспект и в целом верно провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного рода. Верно подобраны и поставлены частные задачи к большинству упражнений, предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 4 балла, если он подготовил конспект и грамотно построил и провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне (3 балла), если ниже - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует всем требованиям к документам данного рода. Верно подобраны и поставлены частные задачи к каждому упражнению, предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 5баллов, если он подготовил конспект, грамотно построил и провел занятие на высоком эмоциональном уровне, использовал различные формы организации группы, индивидуальный и дифференцированный подход, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне (4 балла), если ниже – пороговом (3 балла), ниже -(ниже порогового - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом), он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне.

Теоретическая аттестация в процессе текущего контроля знаний

Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание программно-нормативных документов физической рекреации;
- ✓ научно-теоретических основ физической рекреации;
- ✓ знание основ методики проведения рекреационных мероприятий

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Качество знаний по каждому вопросу оценивается в 5-ти бальной системе по следующим критериям;

- правильность и осознанность изложения содержания ответа на вопросы, полнота раскрытия понятий и закономерностей, точность употребления и трактовки общенаучных и специальных терминов;
- степень сформированности интеллектуальных и научных способностей экзаменуемого;
- самостоятельность ответа;
- речевая грамотность и логическая последовательность ответа.

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
• полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы; • четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины; • для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; • ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	5 баллов
• раскрыто основное содержание вопросов; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; • определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	4 балла
• усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определение понятий недостаточно четкое; • не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; • допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	2-3 балла
• ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; • не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; • допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	0 баллов

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

✓ Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем проведения рекреационного занятия (мероприятия). В итоге преподаватель определяет степень освоение практической части курса по форме: зачтено или не зачтено. В соответствии со шкалой оценивания.

На зачете по дисциплине «Физическая рекреация» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

– результатами практического освоения средств, форм и методов физической рекреации;

– рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Оценка результатов освоения дисциплины на зачете формируется по 30 – балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации (зачет).

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26 – 30 баллов	21 - 25 баллов	17 – 20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, позволяющим оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику физической рекреации, технику и методику проведения рекреационных мероприятий.

Студент должен уметь использовать технологию проведения рекреационных мероприятий с различным контингентом людей.

Студент должен владеть методикой физической рекреации.

Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется устным ответом на предложенные вопросы, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе выполнения требований к проведения мероприятий по физической рекреации.

Студент должен знать теорию и практику физической рекреации.

Студент должен уметь использовать технологию проведения мероприятий по физической рекреации с различными группами людей

Студент должен владеть методикой физической рекреации.

Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется устным ответом на предложенные вопросы, результатами подготовленности к проведению рекреационных мероприятий, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание.

Студент должен знать теорию и практику физической рекреации

Студент должен уметь использовать технологию проведения рекреационных мероприятий с различным контингентом людей

Студент должен владеть методикой физической рекреации.

Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физическая рекреация» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты вопросов и заданий представлены в фонде оценочных средств.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406
2. Кулагина, Е.В. Технологии рекреации и анимации : учебное пособие / Е.В. Кулагина, Ю.В. Сливкова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 96 с. : табл., граф., схем. - Библиогр.: с. 86 - ISBN 978-5-8149-2422-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493340
3. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - Москва : Советский спорт, 2008. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0190-0 : 473-00.

- дополнительная литература:

1. Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие : [16+] / Т. А. Кравчук ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – Часть I. – 186 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127
2. Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие : [16+] / Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – Часть II. – 136 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125

3. Куприна, Л. Е. Активный туризм : учебное пособие : [16+] / Л. Е. Куприна ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2012. – 312 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573578
4. Старикова, Ю. А. Санаторно-курортное дело : Конспект лекций : учебное пособие / Ю. А. Старикова. – Москва : А-Приор, 2010. – 95 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56307
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372
6. Чернышева, Т. Л. Анимационные технологии в сфере услуг : учебное пособие : [16+] / Т. Л. Чернышева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 94 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576171

Интернет-ресурсы:

1. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
2. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
3. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области
4. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
5. Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
6. Методическое хранилище Ивановского института развития образования].- http://www.iroio.ru/;
7. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
8. Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.
3. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоролики, DVD фильмы, стенды.

Автор рабочей программы дисциплины: М.А. Правдов, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «24» января 2023 г., протокол № 5

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «____» _____20____г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
подпись

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая рекреация» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде Шуйского филиала ИвГУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводиться обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Примерные вопросы к самостоятельной работе и для устного ответа на зачете

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации.
7. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
8. Физиологическая классификация средств физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
10. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
11. Процесс образования двигательного навыка.
12. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
13. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
14. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.
15. Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа.
16. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах.
17. Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях.
18. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
19. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров.
20. Формы спортивно-массовой работы на курорте.
21. Основные режимы двигательной активности на курортах.
22. Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях.

23. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих.
24. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы.
25. Формы организации досуговой деятельности.
26. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих.
27. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.
28. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.
29. Международные туристские организации и декларации.
30. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
31. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.
32. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.
33. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
34. Городские и районные туристские клубы, их задачи.
35. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
36. Многодневные некатегорийные походы.
37. Социализация различных групп инвалидов средствами туризма.
38. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
39. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
40. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
41. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
42. Система спортивно-туристских соревнований.
43. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
44. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
45. Классификация маршрутов.
46. Маршрутно-квалификационная работа.
47. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
48. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
49. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.
50. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
51. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
52. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
53. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
54. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

Рекомендации для текущего контроля успеваемости студентов

Оценочным средством для текущего контроля успеваемости студентов является выполнение заданий для самостоятельной работы, проведение рекреационных мероприятий.