

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Направление и направленность (профиль)  
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Горбунова О.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Olga.Gorbunova@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 30.05.2024 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Гудков Ю.Э.

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br/>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b> |                   |
| Сертификат  | Gudkov_1576659130 |
| Номер транзакции                                  | 000000000D082FB   |
| Владелец  | Гудков Ю.Э.       |

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины: является формирование у студентов профессионально-значимых качеств, связанных с организацией внеурочных форм различных мероприятий

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о формах и методах организации внеурочной деятельности учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- сформировать способность разрабатывать и реализовывать коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий с учетом задач образовательной и физкультурно-спортивной организации;

- развить способность к разработке и организации положений и протоколов соревновательной и конкурсной деятельности для активного досуга обучающихся.

- сформировать способность при организации внеурочных форм занятий физическими упражнениями;

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

| Название ОПОП ВО, сокращенное                | Код и формулировка компетенции   | Код и формулировка индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине |                         |  |
|--|--|--|-----------------------------------|-------------------------|--|
|  |  |  | Код результата                    | Формулировка результата |  |
| 44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО) | ПКР-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность | ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) | РД1                               | Умение                  | Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий |

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Теория и методика физической рекреации» предусмотрено в Части, формируемая участниками образовательных отношений, без элективных дисциплин

(модулей) по направлению и профилю подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

### 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

| Название ОПОП ВО                    | Форма обучения | Часть УП | Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО) | Трудо-емкость (З.Е.) | Объем контактной работы (час) |            |       |      |                | СРС | Форма аттес-тации |     |
|-------------------------------------|----------------|----------|------------------------------------|----------------------|-------------------------------|------------|-------|------|----------------|-----|-------------------|-----|
|                                     |                |          |                                    |                      | Всего                         | Аудиторная |       |      | Внеауди-торная |     |                   |     |
|                                     |                |          |                                    |                      |                               | лек.       | прак. | лаб. | ПА             |     |                   | КСР |
| 44.03.01 Педагогическое образование | ОФО            | Б1.В     | 8                                  | 3                    | 51                            | 20         | 30    | 0    | 1              | 0   | 57                | Э   |

### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

| №                       | Название темы   | Код ре-зультата обучения | Кол-во часов, отведенное на |           |          |           | Форма текущего контроля |
|-------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------|
|                         |   |                          | Лек                         | Практ     | Лаб      | СРС       |                         |
| 1                       | Цель, задачи и функции физической рекреации.            | РД1                      | 2                           | 2         | 0        | 10        | Собеседование           |
| 2                       | Виды физической рекреации.                              | РД1                      | 2                           | 4         | 0        | 10        | творческое задание      |
| 3                       | Формы организации занятий в физической рекреации.       | РД1                      | 2                           | 2         | 0        | 10        | творческое задание      |
| 4                       | Принципы тренировки в физической рекреации              | РД1                      | 2                           | 2         | 0        | 7         | творческое задание      |
| 5                       | Формы физической рекреации.                             | РД1                      | 6                           | 10        | 0        | 8         | творческое задание      |
| 6                       | Методика рекреационной деятельности.                    | РД1                      | 4                           | 6         | 0        | 6         | творческое задание      |
| 7                       | Психологическое обеспечение рекреационной деятельности. | РД1                      | 2                           | 4         | 0        | 6         | творческое задание      |
| <b>Итого по таблице</b> |   |                          | <b>20</b>                   | <b>30</b> | <b>0</b> | <b>57</b> |                         |

#### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

*Тема 1 Цель, задачи и функции физической рекреации.*

Содержание темы: Характеристика интеллектуальной и физической рекреации их основные компоненты, сферы применения и содержание. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности. Физкультурная деятельность – как основа

физической рекреации. Место физической рекреации в физической культуре, и основные группы решаемых задач. Сравнение целевых установок двигательной рекреации и других видов физической культуры. Особенности целевой установки двигательной рекреации. Определения функций двигательной рекреации. Основные этапы становления и развития физической рекреации. Характеристика двух видов рекреации их основные компоненты. Определения, основные понятия физической рекреации. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к собеседованию.

#### *Тема 2 Виды физической рекреации.*

Содержание темы: Характеристика и содержание трех основных видов в зависимости от времени и характера, мест проведения занятий по физической рекреации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

#### *Тема 3 Формы организации занятий в физической рекреации.*

Содержание темы: Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

#### *Тема 4 Принципы тренировки в физической рекреации.*

Содержание темы: Определения, понятия принципов доступности, принципа "не навреди", биологической целесообразности, принципов интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Программно-целевой принцип. Принципы индивидуализации, половых различий и возрастных изменений в организме. Принципы красоты и эстетической целесообразности. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип биоритмической структуры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

#### *Тема 5 Формы физической рекреации.*

Содержание темы: Характеристика, понятия и определения различных видов физической рекреации (оздоровительная гимнастика, аэробика, шейпинг, изотон, рекреационный туризм, нетрадиционные виды физической активности, воздушно-водное закаливание с использованием сауны и бассейна, оздоровительный бег и ходьба и др.). Задачи, средства и методы различных видов физической рекреации. Классификация основных средств различных видов физической рекреации. Структура занятия и этапы бучения. Положительный эффект их применения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

#### *Тема 6 Методика рекреационной деятельности.*

Содержание темы: Методика – творческий процесс в технологии культурно-досуговой деятельности: Методика рекреационной деятельности – совокупность методов, способов, приемов и действий достижения поставленной цели. Общая характеристика содержания форм, средств и методов рекреационной деятельности. Классификация методик: общая, типовые частные методики. Специфика типовых методик рекреационной деятельности. Формы – программы как способы и приемы организации людей в учреждении досуга. Овладение методикой подготовки и проведения массовых форм рекреационной деятельности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

#### *Тема 7 Психологическое обеспечение рекреационной деятельности.*

Содержание темы: Сущность психологической помощи. Свойства нервной системы основные свойства темпераментов их характеристика. Структура мотивации занятий в фитнес-клубах. Психологическое обеспечение рекреационной деятельности. Практические рекомендации по использованию средств двигательной рекреации для людей с различными индивидуально-психологическими особенностями. Связь психологическое сопровождение в процессе тренировок двигательной рекреацией с диагностикой и коррекцией психических состояний занимающихся. Методы психорегуляции. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

### **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на

соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Зиамбетов, В. Ю. Физическая рекреация студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГУ, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-2970-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422795> (дата обращения: 30.09.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : СГУ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172170> (дата обращения: 30.09.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Селиванов, В. В. Рекреационный туризм: крымские перспективы : учебное пособие / В.В. Селиванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1895314. - ISBN 978-5-16-017887-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1895314>(дата обращения: 30.09.2024)

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 01.03.2023).

### **7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Зотова Ф. Р., Садыкова С. В. Основы теории и методики физической культуры : Практикумы, лабораторные работы, сборники задач и упражнений [Электронный ресурс] : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма , 2019 - 84 – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/154983>

2. Образовательная платформа "ЮРАЙТ" - Режим доступа: <https://urait.ru/>

3. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"

4. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

5. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

6. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

7. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного**

**процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- VMware Horizon ViewStandard
- Adobe Acrobat Reader
- Adobe Flash Player
- Microsoft Project 2010 Russian
- Mozilla Firefox Russian



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Направление и направленность (профиль)

44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

## 1 Перечень формируемых компетенций

| Название ОПОП ВО, сокращенное                | Код и формулировка компетенции   | Код и формулировка индикатора достижения компетенции   |
|--|--|--|
| 44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО) | ПКР-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность | ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) |

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ПКР-2 «Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

| Код и формулировка индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине |                |  | Критерии оценивания результатов обучения   |
|--|-----------------------------------|----------------|--|--|
|  | Код результата                    | Тип результата | Результат  |  |
| ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) | РД1                               | Умение         | Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий | Проводит Дни Здоровья, Спортивные праздники и конкурсы, туристические походы, готовит команды школьников для участия в соревнованиях; разрабатывает положения и протоколы соревновательной и конкурсной деятельности обучающихся |

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

## 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

| Контролируемые планируемые резу | Контролируемые темы | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС |
|---------------------------------|---------------------|--|
|                                 |                     |  |

| Результаты обучения  |   | дисциплины   | Текущий контроль                | Промежуточная аттестация |
|----------------------|---|--|---------------------------------|--------------------------|
| Очная форма обучения |   |  |                                 |                          |
| РД1                  | Умение : Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий | 1.1. Цель, задачи и функции физической рекреации.            | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование            |
|                      |   |  | Собеседование                   | Собеседование            |
|                      |   | 1.2. Виды физической рекреации.                              | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование            |
|                      |   |  | Собеседование                   | Собеседование            |
|                      |   | 1.3. Формы организации занятий в физической рекреации.       | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование            |
|                      |   |  | Собеседование                   | Собеседование            |
|                      |   | 1.4. Принципы тренировки в физической рекреации              | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование            |
|                      |   |  | Собеседование                   | Собеседование            |
|                      |   | 1.5. Формы физической рекреации.                             | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование            |
|                      |   |  | Собеседование                   | Собеседование            |
|                      |   | 1.6. Методика рекреационной деятельности.                    | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование            |
|                      |   |  | Собеседование                   | Собеседование            |
|                      |   | 1.7. Психологическое обеспечение рекреационной деятельности. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование            |
|                      |   |  | Собеседование                   | Собеседование            |

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

| Вид учебной деятельности | Оценочное средство |                    |               |       |
|--------------------------|--------------------|--------------------|---------------|-------|
|                          | Собеседование      | Творческое задание | Собеседование | Итого |
| Лекции                   | 20                 |                    |               | 20    |
| Практические занятия     |                    | 40                 |               | 40    |
| Самостоятельная работа   |                    | 20                 |               | 20    |
| Промежуточная аттестация |                    |                    | 20            | 20    |
| Итого                    | 20                 | 60                 | 20            | 100   |

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

| Сумма баллов по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации   | Характеристика качества сформированности компетенции   |
|----------------------------|--------------------------------------|--|
| от 91 до 100               | «зачтено» / «отлично»                | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями и умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 76 до 90                | «зачтено» / «хорошо»                 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.  |
| от 61 до 75                | «зачтено» / «удовлетворительно»      | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.  |
| от 41 до 60                | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.  |
| от 0 до 40                 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.  |

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Примерный перечень вопросов по темам

#### Тема 1. Введение в физическую рекреацию

##### Вопросы.

1. Характеристика интеллектуальной и физической рекреации их основные компоненты, сферы применения и содержание.
2. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.
3. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности.
4. Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Место физической рекреации в физической культуре, и основные группы решаемых задач.
5. Сравнение целевых установок двигательной рекреации и других видов физической культуры.
6. Особенности целевой установки двигательной рекреации.

#### Тема 2. Виды, функции и формы физической рекреации

##### Вопросы

1. Определения функций двигательной рекреации.
2. Основные этапы становления и развития физической рекреации.
3. Характеристика двух видов рекреации их основные компоненты.
4. Определения, основные понятия физической рекреации.
5. Характеристика и содержание трех основных видов в зависимости от времени и характера, мест проведения занятий.
6. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.
7. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом.

#### Тема 3. Принципы физической рекреации.

##### Вопросы.

1. Определения, понятия принципов доступности, принципа "не навреди",

биологической целесообразности, принципов интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.

2. Программно-целевой принцип.

3. Принципы индивидуализации, половых различий и возрастных изменений в организме.

4. Принципы красоты и эстетической целесообразности.

5. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.

6. Принцип биоритмической структуры.

*Краткие методические указания*

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;  
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).

- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;

- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

*Шкала оценки*

| Оценка | Баллы | Описание   |
|--------|-------|--|
| 5      | 19–20 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4      | 16–18 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.  |
| 3      | 13–15 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии не активен.   |
| 2      | 9–12  | Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.   |
| 1      | 0–8   | Проявляется полное отсутствие знаний.  |

## 5.2 Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий

Разработать сценарий праздника «День физкультурника» в различных номинациях:

1. Соревнования, посвященные празднованию «День физкультурника»
2. Спартакиада, посвященные празднованию «День физкультурника»
3. Командные игры, посвященные празднованию «День физкультурника» (веселые старты, эстафеты, олимпиады, дни здоровья и т.д.)
4. Квест – программы, посвященные празднованию «День физкультурника» (соревнования с препятствиями, командные приключения...)
5. Корпоративные путешествия, посвященные празднованию «День физкультурника» (рекреационный туризм, путешествие на джипах, ориентирование на природе, водный туризм и т.д.)

*Краткие методические указания*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

*Шкала оценки*

| Оценка | Баллы*      | Описание                        |
|--------|-------------|---------------------------------|
| 5      | от 35 до 40 | Составил 5 разработок сценариев |
| 4      | от 28 до 34 | Составил 4 разработок сценариев |

|   |             |  |
|---|-------------|--|
| 3 | от 20 до 27 | Составил 3 разработок сценариев        |
| 2 | от 10 до 19 | Составил 2 разработок сценариев        |
| 1 | от 0 до 9   | Составил 1 разработок сценариев 1 урок |

### 5.3 Примерный перечень вопросов по темам

ВОПРОСЫ К СОБЕСЕДОВАНИЮ (промежуточная аттестация):

1. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире.
2. Специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе.
3. Виды рекреации.
4. Понятие общедоступности рекреации детей и молодежи.
5. Рекреация физических упражнений и пассивная рекреация.
6. Требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта.
7. Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи.
8. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.
9. Рекреационная основа программирования отдыха.
10. Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно - досуговой деятельности.
11. Что представляет собой рекреационная технология?
12. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
13. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?
14. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреационной деятельности.
15. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреационной деятельности?
16. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
17. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
18. Поясните понятие «климатолечение».
19. Дайте характеристику физическим упражнениям.
20. Определите понятие «бальнеотерапия».
21. Что собой представляют подвижные игры?
22. Что собой представляют водные процедуры?
23. Каким значением обладает повседневный отдых в системе физической рекреации?
24. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
25. Как происходит подготовка участников рекреативных мероприятий?
26. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.
27. Перечислите обязанности ведущего и участника рекреативного мероприятия.
28. Каковы особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?
29. Физическая рекреация как вид физической культуры.
30. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
31. Основные аспекты содержания и методики физической рекреации.
32. Формы построения занятий, планирование физической рекреацией.
33. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно- оздоровительной деятельности.
34. Содержание физкультурно-оздоровительной работы на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха.

*Краткие методические указания*

дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с

содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, сформулировать собственное мнение по обсуждаемым вопросам, подготовить аргументы в защиту своей точки зрения

*Шкала оценки*

| Оценка | Баллы | Описание   |
|--------|-------|--|
| 5      | 19–20 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4      | 16–18 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.  |
| 3      | 13–15 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен.  |
| 2      | 9–12  | Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.   |
| 1      | 0–8   | Проявляется полное отсутствие знаний.  |