

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ПРИРОДООБУСТРОЙСТВО И РЫБОЛОВСТВО»

КАФЕДРА «ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ВОДОПОЛЬЗОВАНИЕ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель НОЦ «ПиР»

Л.М. Хорошман

«23» 10 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ»

для направления 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Профиль:

«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский
2024

Рабочая программа по дисциплине «Теория и методика физической рекреации» составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»

Составитель рабочей программы

Преподаватель кафедры ЗОС



Е.А. Ченцова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Защита окружающей среды и водопользование», протокол № 2 от «24» января 2024 г.

Заведующий кафедрой «Защита окружающей среды и водопользование» к.г.н., доц.

«24» СЕНТЯБРЯ 2024 г.



Л.М. Хорошман

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с методиками проведения занятий в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся.

Основные задачи курса заключаются в формировании у обучающихся:

- сформировать представление об основах физической рекреации и изучить основные средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в различных видах спортивно-оздоровительного туризма;
- научить проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с разными возрастными группами и уровнем физической подготовленности;
- научить организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, в том числе осуществлять судейство таких мероприятий.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-2 – Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-3 – Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.

Таблица – Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1 _{опк-1} : Знает положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знать: – положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	З (ОПК-1)1
		ИД-2 _{опк-1} : Умеет планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Уметь: – планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	У (ОПК-1)1
		ИД-3 _{опк-1} : Владеет технологиями планирования содержания занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Владеть: – технологиями планирования содержания занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	В (ОПК-1)1

ОПК-3	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ИД-1 _{опк-3} : Знает методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Знать: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	3 (ОПК-3)1
		ИД-2 _{опк-3} : Умеет составлять и реализовывать программы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Уметь: - составлять и реализовывать программы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	У(ОПК-3)1
		ИД-3 _{опк-3} : Владеет методикой обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Владеть: - методикой обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	В(ОПК-3)1
ОПК-2	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 _{опк-2} : Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Знать: средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	3(ОПК-2)1
		ИД-2 _{опк-2} : Умеет проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Уметь: проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	У(ОПК-2)1
		ИД-3 _{опк-2} : Владеет методикой проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Владеть: методикой проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	В(ОПК-2)1

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Теория и методика физической рекреации», является дисциплиной формируемой участниками основной профессиональной образовательной программы.

4. Содержание дисциплины

4.1 Тематический план

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	Семинары (практические занятия)	Лабораторные работы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Основные понятия и характеристика физической	13	6	4	2		2	Опрос,	

рекреации, ее историческое значение.							реферат	
Тема 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.	13	6	4	2		2	Опрос, реферат	
Тема 3. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.	13	6	4	2		2	Опрос, реферат	
Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.	13	6	4	2		3	Опрос, реферат	
Тема 5. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.	14	6	4	2		3	Опрос, реферат	
Тема 6. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности	14	7	4	3		3	Опрос, реферат	
Тема 7. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах.	14	7	5	2		3	Опрос, реферат	
Тема 8. Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения.	14	7	5	2		3	Опрос, реферат	
Экзамен							Контрольная работа, тест	36
Всего:	108	51	34	17		21		36

4.2 Содержание дисциплины

Лекция 1. Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение

Рассматриваемые вопросы: Основные понятия и характеристика физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин. Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.

Практическая работа 1. Понятия и сущность физической рекреации.

Задание: Прописать основные понятия физической рекреации. Сформулировать цели и задачи физической рекреации. Прописать функции физической рекреации. Перечислить признаки содержания и требований к проведению физической рекреации; привести примеры; соотнести с избранным видом спорта. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях в избранном виде спорта. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации.

Лекция 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.

Рассматриваемые вопросы: Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической рекреации. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.

Практическая работа 2. Организация и проведение мероприятий физической рекреации.

Задание: Расписать средства рекреационной деятельности. Прописать формы и содержание занятий рекреационной деятельности, применяемые в избранном виде спорта. Виды деятельности в рекреации. Прописать комплекс элементарных занятий, применяемый в избранном виде спорта (повседневный отдых и развлечения, утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки).

Лекция 3. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.

Рассматриваемые вопросы: Инновационные технологии физической рекреации. Социально-педагогические технологии в проектировании рекреационной деятельности: сущность, содержание и функции. Технология педагогического стимулирования мотивации к занятиям физической рекреацией. Рекреативные технологии в формировании здорового образа жизни детей и учащейся молодежи. Технология физической рекреации в формировании профессионального здоровья педагогов.

Практическая работа 3. Рекреационный туризм.

Рассматриваемые вопросы: Методика организации занятий рекреационным туризмом. Основные целевые функции рекреационного туризма, привести примеры. Отличия спортивных и рекреационных туристских мероприятий друг от друга. Влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма.

Лекция 4. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха

Рассматриваемые вопросы: Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Классификация рекреационных ресурсов. Типы природных рекреационных ресурсов. Рекреационная география. Курортология.

Практическая работа 4. Игры на местности.

Рассматриваемые вопросы: Классификация ролевых игр. Квест на местности. Расписать станции тренинг «Верёвочный курс». Содержание игр с элементами ориентирования на местности.

Лекция 5. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.

Рассматриваемые вопросы: Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся,

невыполненных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации.

Практическая работа 5. Шоу-программы в физической рекреации.

Рассматриваемые вопросы: Содержание и организация шоу-программы. Содержание игр, аттракционов. Виды конкурсов для разных возрастных групп. Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы, эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

Лекция 6. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.

Рассматриваемые вопросы: Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией. Средства организации рекреационных мероприятий: игры, физические упражнения, общение, искусство, природные факторы. Подготовка участников рекреационных мероприятий. Особенности проведения рекреационных мероприятий. Обязанности участников и ведущего рекреационных мероприятий. Судейство на мероприятиях по физической рекреации. Соблюдение требований к материально-техническому оснащению на рекреационных мероприятиях игровой направленности. Характеристика вечеров занимательного досуга. Содержание аттракционов. Отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов. Структура шоу программ. Виды конкурсов. Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы. Игры–эстафеты.

Практическая работа 6. Организация и проведение рекреационных мероприятий туристской направленности: разработка маршрута и составление плана туристского похода.

Рассматриваемые вопросы: Составление плана похода. Разработка маршрута рекреационного похода конкретной местности, разработка спортивного похода. Основные критерии туристского маршрута. Требования к разработке маршрута спортивного похода. Составить календарный план-график похода. Расписать «режим движения» туристской группы. Нагрузочный режим. Режим питания. Весовые нагрузки. Заполнение маршрутного листа туристской группы. Подбор группы похода. Распределение обязанностей в группе среди участников похода. Разработка нитки маршрута

Лекция 7. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности.

Рассматриваемые вопросы: Рекреационный туризм. Тенденции развития рекреационного туризма. Туристские рекреативные зоны России. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Рекреационная основа программирования отдыха на турбазах.

Практическая работа 7. Организация бивуака в туристском походе. Туристское снаряжение.

Задание: Расписать требования к организации бивуака в туристском походе. Особенности заготовка дров, воды в туристском путешествии. Приготовление пищи на костре. Техника безопасности. Туристское снаряжение: личное, групповое.

Лекция 8. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности.

Рассматриваемые вопросы: Организация и методика проведения похода выходного дня как формы рекреационной деятельности. Функции походов выходного дня. Познавательные туры. Развлекательные туры. Экскурсионные туры. Экологические туры. Семейный туризм выходного дня.

Практическая работа 8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп.

Рассматриваемые вопросы: Методика организации и проведения мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму. Прописать план подготовки к туристскому слету. Прописать содержание примерных конкурсов программы туристского слёта. Прописать содержание примерных туристских этапов различной сложности.

Лекция 9. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Рассматриваемые вопросы: Организация и проведение многодневного похода. Цели и задачи многодневного похода. Требования к разработке маршрута многодневного похода. Преодоление естественных препятствий в походе. Составление плана похода. Режим движения в спортивном походе. Нагрузочный режим. Режим питания. Необходимое туристское снаряжение: групповое, личное. Продукты для многодневного похода их транспортировка. Режим питания.

Практическая работа 9. Обеспечение безопасности при организации и проведении туристских мероприятий.

Рассматриваемые вопросы: Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий туристской направленности. Медицинское обслуживание массовых соревнований. Функции главного судьи соревнований по обеспечению безопасности, функции начальника дистанции. Правила безопасности проведения соревнований.

Лекция 10. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Рассматриваемые вопросы: Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп. Сбор организационного комитета по проведению туристских слётов и соревнований. Назначение ответственных за проведение. Разработка плана подготовки туристского слёта или соревнования. Подбор места для мероприятий. Разработка положения. Программа туристского слёта. Условия проведения туристского слёта. Состав бригады судей, их функции. Работа службы безопасности и медицинской службы на мероприятии.

Практическая работа 10. Решение задач.

Рассматриваемые вопросы: Решение ситуационной задачи согласно алгоритму.

Лекция 11. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Рассматриваемые вопросы: Обеспечение безопасности при организации и проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами. Обязанности главного судьи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях. Возможные опасности в проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий.

Практическая работа 11. Решение задач.

Рассматриваемые вопросы: Решение ситуационной задачи согласно алгоритму.

Лекция 12. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности.

Рассматриваемые вопросы: Особенности организации и проведения массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму для дошкольников, обучающихся младших, средних и старших классов, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Организация судейства туристско-краеведческих слётов и соревнований рекреационной направленности. Обязанности главного судьи массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётов для разных групп населения. Формирование главной судейской коллегии и их обязанности.

Практическая работа 12. Решение задач.

Рассматриваемые вопросы: Решение ситуационной задачи согласно алгоритму.

Лекция 13. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах.

Рассматриваемые вопросы: Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Содержание анимационной программы для лиц разного возраста (детей, лиц зрелого и пожилого возраста), реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Маршруты экскурсий по достопримечательным местам региона, прилегающей территории.

Практическая работа 13. Решение задач.

Рассматриваемые вопросы: Решение ситуационной задачи согласно алгоритму.

Лекция 14. Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения.

Рассматриваемые вопросы: Рекреационная деятельность по месту жительства населения. Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. Положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства. Сценарий открытия и закрытия мероприятия.

Практическая работа 14. Решение задач.

Рассматриваемые вопросы: Решение ситуационной задачи согласно алгоритму.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

В целом внеаудиторная самостоятельная работа студента при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

- проработка (изучение) материалов лекций;
- чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;
- выполнение домашних заданий в форме творческих заданий, кейс-стади, докладов;
- подготовка презентаций для иллюстрации докладов;
- выполнение контрольной работы, если предусмотрена учебным планом дисциплины;
- подготовка к текущему и итоговому (промежуточная аттестация) контролю знаний по дисциплине (зачет).

Основная доля самостоятельной работы студентов приходится на проработку рекомендованной литературы с целью освоения теоретического курса, подготовку к практическим (семинарским) занятиям, тематика которых полностью охватывает содержание курса. Самостоятельная работа по подготовке к семинарским занятиям предполагает умение работать с первичной информацией.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Структура фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика физической рекреации» представлен в приложении к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

6.2 Темы рефератов

1. Понятия физической рекреации. Цель и задачи физической рекреации. Функции физической рекреации.
2. Содержание и требования к проведению физической рекреации.
3. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях.
4. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации.
5. Средства рекреационной деятельности. Формы занятий рекреационной деятельностью. Виды деятельности в рекреации.
6. Элементарные занятия (повседневный отдых и развлечения, утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки).
7. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Основные целевые функции рекреационного туризма.
8. Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий.
9. Влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма.
10. Ролевые игры и их особенности в физической рекреации.
11. Квест на местности.
12. Тренинг «Верёвочный курс».
13. Игры с элементами ориентирования на местности.
14. Содержание и организация шоу-программы.
15. Виды конкурсов для разных возрастных групп.
16. Игровые комплексы, эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности.
17. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
18. Роль спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании.
19. Составление плана похода.
20. Разработка маршрута рекреационного и спортивного походов.
21. Режим движения туристской группы. Нагрузочный режим.
22. Режим питания.
23. Маршрутный лист туристской группы.
24. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей в группе.
25. Организация бивуака в туристском походе. Заготовка дров, воды. Приготовление пищи на костре.
26. Туристское снаряжение: личное, групповое.
27. Особенности организации и проведения мероприятий туристской направленности.
28. Организация и проведение туристского слета.

29. Содержание примерных конкурсов программы туристского слёта.
30. Содержание туристских этапов различной сложности.
31. Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий туристской направленности.
32. Медицинское обслуживание массовых соревнований.
33. Возможные опасности в проведении массовых мероприятий.

6.3 Перечень заданий на контрольную работу

Контрольная работа включает в себя решение ситуационной задачи. Как правило, ситуационная задача включает в себя:

- название (желательно яркое, привлекающее внимание);
- ситуацию - случай, проблема, история из реальной жизни;
- личностно-значимый познавательный вопрос;
- информация по данному вопросу, представленная в разнообразном виде (текст, таблица, график, статистические данные);
- вопросы или задания для работы с задачей. Задания для студентов в этих задачах составляются разного уровня сложности (от ознакомления до оценки), что позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов, а также особенности учебной группы.

Существуют разнообразные подходы к разработке ситуационных задач:

- первый подход — построение задачи на основе соответствующих вопросов учебника;
- второй подход основан на выделенных типах практико-ориентированных задач, которые необходимо научиться решать каждому обучающемуся;
- третий подход основан на проблемах реальной жизни, познавательная база решения которых закладывается в соответствующих учебных дисциплинах;
- четвертый подход обусловлен необходимостью отработки предметных знаний и умений, но не на абстрактном учебном материале, а на материале, значимом для обучающихся.

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

Задача No1. Задание. Дано: На занятиях по избранному виду спорта, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать комплекс упражнений для тренинга «Верёвочный курс» для лиц разного уровня физической подготовленности; оборудование – спортивная площадка на местности, секундомер, спортивный инвентарь. Задача - подобрать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий в рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача No2. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать игры на местности с элементами ориентирования» для лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. Оборудование – спортивная площадка на местности, поляна, двор или парк, секундомер, спортивный инвентарь и оборудование (спортивные карты, карты-схемы, компостеры, компаса, призмы). Задача - подобрать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной и оздоровительной направленности с занимающимися.

Задача No3. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать сценарий открытия и/или закрытия массовых соревнований» для лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. Оборудование – кабинет, план-схема, ручка, карандаш. Задача - расписать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной и оздоровительной направленности по разработке сценария.

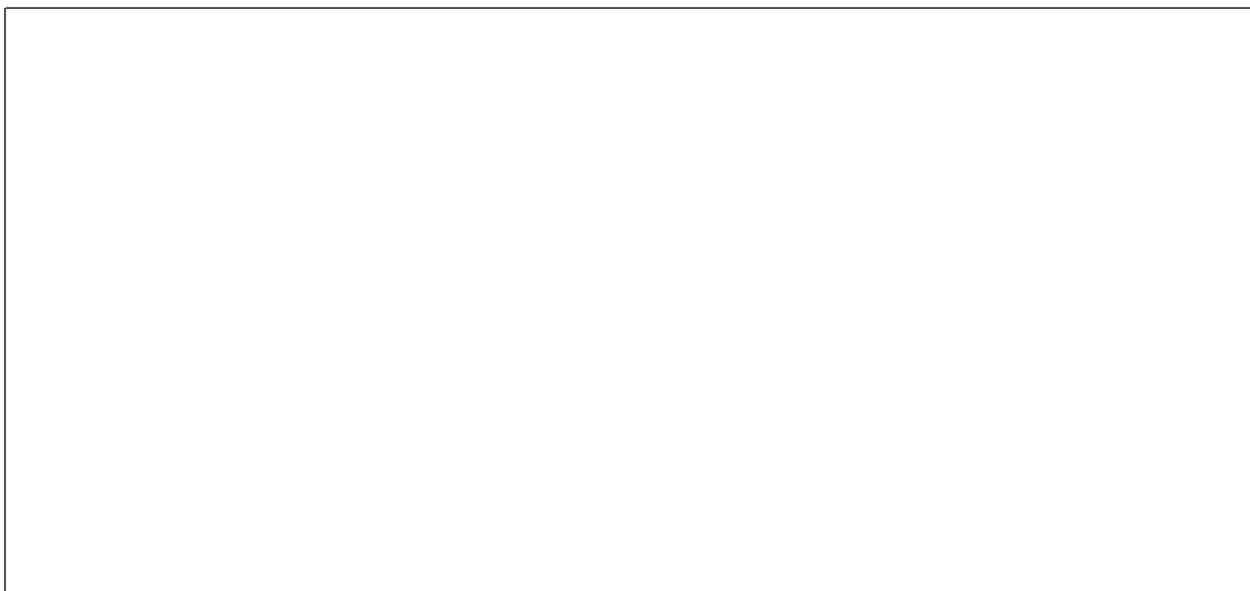
Задача No4. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Заполнить маршрутный лист для похода выходного дня для группы туристов, студентов - 6 человек». Оборудование - маршрутные листы, спортивные и топографические карты местности, компасы, курвиметр, линейки, карандаши. Задача - заполнить маршрутный лист для однодневного похода протяжённостью до 10 км в окрестностях города. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

ПЛАН ПОХОДА

Даты	Участки маршрута	Км.	Способы передвижения	Отметки о прохождении маршрута

Всего с активными способами передвижения _____ км.

СХЕМА МАРШРУТА

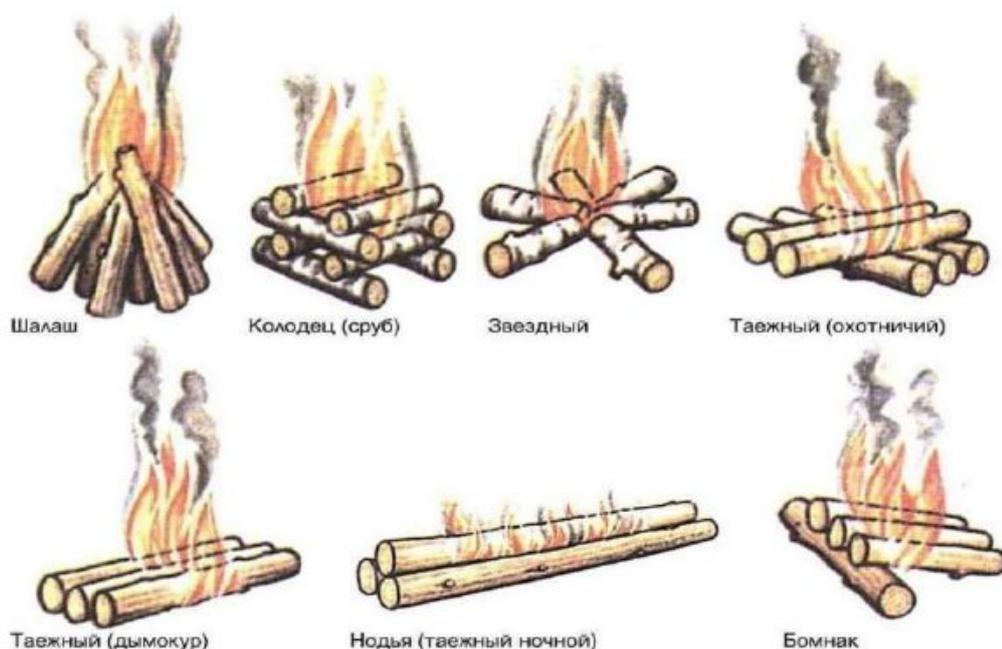


Руководитель группы _____ (_____)
(Фамилия, инициалы)

Задача №5. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработка маршрута и составление плана туристского похода для группы туристов, студентов – 6-8 человек». Оборудование - маршрутные листы, спортивные и топографические карты местности, компасы, курвиметр, линейки, карандаши. Задача - разработать туристский маршрут и составить план туристского похода. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

№	Дата	Участок маршрута	Протяженность	Способ передвижения	Примеч.

Задача №6. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Основные требования к организации бивуака в туристском походе. Основные требования по технике безопасности при заготовке дров, воды и приготовлении пищи на костре» для группы туристов, студентов – 6-8 человек. Задача - прописать основные требования к организации бивуака в туристском походе: выбор места, постановка палатки, подготовка места для разведения костра. Основные требования по технике безопасности при заготовке дров: как выбрать сухое дерево, требования к валке сушины, колке дров для костра, разведению костра. Основные требования к заготовке воды и приготовлению пищи на костре: забор воды, гигиенические требования к питьевой воде. Особенности приготовления пищи на костре. Требования к кухонной посуде. По рисунку определить предназначение костров. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.



Задача No7. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Расписать содержание туристских этапов различной сложности при преодолении естественных препятствий» для разновозрастной группы и уровня физической подготовленности. Задача - раскрыть содержание туристских этапов при преодолении естественных препятствий: переправа через ручей, по тонкому льду, через сухой овраг, по бревну, маятником, по перилам, спуск, подъём с альпенштоком. В таблице расписать по степени сложности туристские этапы. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

№	Сложные туристские этапы	Простые туристские этапы	Этапы без физической подготовки

Задача No8. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Перечислить основные методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки». Задача – какие травмы может получить спортсмен во время тренировочного процесса? Какую первую помощь можно оказать при ушибах и растяжениях. Оборудование – бинты, шины. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача No9. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Перечислить основные методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки». Задача – какие травмы может получить спортсмен во время тренировочного процесса? Какую первую помощь можно оказать при порезах и потёртостях. Оборудование – бинты, зелёнка, лейкопластырь. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача No10. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Методики спортивного массажа как средство физической рекреации». Задача – Какие приёмы спортивного массажа можно применить для юного спортсмена, как средство физической рекреации? Перечислить последовательность приёмов массажа. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

6.4. Перечень вопросов к итоговой аттестации (экзамен)

1. Основные понятия физической рекреации.
2. Цель и задачи физической рекреации.

3. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях.
4. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации.
5. Средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности.
6. Формы занятий рекреационной деятельности, применяемые на занятиях избранного вида спорта.
8. Водные процедуры в рекреации.
9. Элементарные занятия (повседневный отдых и развлечения) рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
10. Элементарные занятия - утренняя гимнастика рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
11. Элементарные занятия (физкультпаузы и физкультминутки) рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
12. Самостоятельные занятия рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
13. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом.
14. Основные целевые функции рекреационного туризма.
15. Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий.
16. Влияние активного отдыха и физических упражнений на функциональные возможности организма.
17. Игры на местности физической рекреации.
18. Ролевые игры физической рекреации.
19. Особенности игр на местности физической рекреации.
20. Классификация игр на местности.
21. Квест на местности.
22. Тренинг «Верёвочный курс».
23. Игры с элементами ориентирования на местности.
24. Конкурсы с элементами спортивного туризма и ориентирования на местности.
25. Шоу-программы в рекреации.
26. Игровые комплексы в рекреации.
27. Эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности.
28. Роль спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании.
29. Составление плана похода.
30. Разработка маршрута рекреационного и/или спортивного походов.
31. Режим движения туристской группы. Нагрузочный режим.
32. Режим питания. Весовые нагрузки.
33. Содержание маршрутного листа туристской группы.
34. Распределение обязанностей в группе туристского похода.
35. Необходимое туристское снаряжение для организации и проведения туристско-рекреационных мероприятий.
36. Организация бивуака в туристском походе. Оборудование бивака для отдыха и ночлега.
37. Заготовка дров, воды в туристском походе.
38. Приготовление пищи на костре.
39. Особенности организации и проведения мероприятий туристской направленности для разных возрастных групп.
40. Организация и проведение туристского слета.
41. Содержание примерных конкурсов программы туристского слёта.
42. Содержание туристских этапов различной сложности.

43. Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий туристской направленности.
44. Медицинское обслуживание массовых соревнований.
45. Обязанности главного судьи массовых туристских мероприятий.
46. Возможные опасности в проведении массовых туристских мероприятий.
47. Техника и методика выполнения приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание.
48. Техника и методика выполнения приемов массажа: похлопывание, рубление, встряхивание, сотрясение.

7. Рекомендуемая литература

7.1 Основная литература

1. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие - М: Советский спорт, 2014.
2. Физическая рекреация: учебник/ Под ред. Виноградова Г.П., Ивченко Е.А.-М.: Академия, 2015.
3. Виноградов Г.П. и др. Двигательная рекреация: теория: учеб. пособие.- СПб, 2016.

7.2 Дополнительная литература

4. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014.
5. Ветитнев А.М., Кусков А.С. Лечебный туризм: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ФОРУМ, 2010.
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.
7. А.С. Кусков, О.В. Лысикова. Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
8. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студентов вузов. – Ижевск. УдГУ, 2006.
9. Мельникова Л.В., Новокрещенов В.В., Мельников Д.А. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография. - Ижевск: ИжГТУ, 2013.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Сов.Спорт, 2008.

8. Перечень информационно-справочных систем

- справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>
- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методика преподавания данной дисциплины предполагает чтение лекций, проведение практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций по отдельным (наиболее сложным) специфическим проблемам дисциплины. Предусмотрена самостоятельная работа студентов, а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации (экзамен).

Лекции посвящаются рассмотрению наиболее важных концептуальных вопросов. В ходе лекций студентам следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения;

помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Конкретные методики, модели, методы и инструменты стратегического анализа, оценки состояния конкурентной среды и т.д. рассматриваются преимущественно на практических занятиях.

Целью проведения практических (семинарских) занятий является закрепление знаний студентов, полученных ими в ходе изучения дисциплины на лекциях и самостоятельно. Практические занятия проводятся, в том числе, в форме семинаров. Для подготовки к занятиям семинарского типа студенты выполняют проработку рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины; конспектирование источников; работу с конспектом лекций; подготовку ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

При изучении дисциплины используются интерактивные методы обучения, такие как:

1. Лекция:

– проблемная лекция, предполагающая изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения;

– лекция-визуализация - подача материала осуществляется средствами технических средств обучения с кратким комментированием демонстрируемых визуальных материалов (презентаций).

2. Семинар:

– тематический семинар - этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания обучающихся на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара обучающимся дается задание – выделить существенные стороны темы. Тематический семинар углубляет знания студентов, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

– проблемный семинар - перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данной темы. Накануне обучающиеся получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем.

3. Игровые методы обучения:

- Анализ конкретных ситуаций (КС). Под конкретной ситуацией понимается проблема, с которой тот или иной обучаемый, выступая в роли руководителя или иного профессионала, может в любое время встретиться в своей деятельности, и которая требует от него анализа, принятия решений, каких-либо конкретных действий. В этом случае на учебном занятии слушателям сообщается единая для всех исходная информация, определяющая объект управления. Преподаватель ставит перед обучаемыми задачу по анализу данной обстановки, но не формулирует проблему, которая в общем виде перед этим могла быть выявлена на лекции. Обучающиеся на основе исходной информации и результатов ее анализа сами должны сформулировать проблему и найти ее решение. В ходе занятия преподаватель может вводить возмущающее воздействие, проявляющееся в резком изменении обстановки и требующее от обучаемых неординарных действий. В ответ на это слушатели должны принять решение, устраняющее последствие возмущающего воздействия или уменьшающее его отрицательное влияние.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Текущий контроль знаний осуществляется в форме проведения семинаров, решения задач, тестирования, а также в предусмотренных формах контроля самостоятельной работы. Консультации преподавателя проводятся для обучающихся с целью дополнительных разъяснений и информации по

возникающим вопросам при выполнении самостоятельной работы или подготовке к практическим (семинарским) занятиям, подготовке рефератов, а также при подготовке к зачету. Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре, обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. Дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

10. Курсовой проект (работа)

Выполнение курсового проекта (работы) учебным планом изучения дисциплины не предусмотрено.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

- электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 данной рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты;
- работа с обучающимися в ЭИОС ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Astra Linux (или иная операционная система, включенная в реестр отечественного программного обеспечения);
- комплект офисных программ Р-7 Офис (в составе текстового процессора, программы работы с электронными таблицами, программные средства редактирования и демонстрации презентаций);
- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

11.3 Перечень информационно-справочных систем

- справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>
- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий лекционного типа, практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы на кафедре «Защита окружающей среды и водопользование» имеется учебная аудитория № 6-419 с комплектом учебной мебели, доской аудиторной, мультимедийным оборудованием (ноутбук, телевизор).

**Дополнения и изменения в рабочей программе за
_____ / _____ учебный год**

В рабочую программу по дисциплине «Теория и методика физической рекреации» для студентов направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Защита окружающей среды и водопользование»

«____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____

Приложение к рабочей программе

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Камчатский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Научно-образовательный центр «Природообустройство и рыболовство»

Кафедра «Защита окружающей среды и водопользование»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель НОЦ «ПиР»

Л.М. Хорошман

« 23 » 10 20 24 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ»

направление подготовки
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(уровень бакалавриата)

профиль
«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский
2024

Составитель фонда оценочных средств

Преподаватель кафедры ЗОС

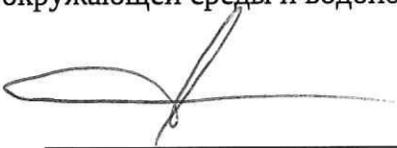


Е.А. Ченцова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Защита окружающей среды и водопользование», протокол № 02 от «24» сентября 2024 г.

Заведующий кафедрой «Защита окружающей среды и водопользование» к.г.н., доц.

«24» сентября 2024 г.



Л.М. Хорошман

актуально на

2025/2026 учебный год

(подпись)

Л.М. Хорошман

2026/2027 учебный год

(подпись)

Л.М. Хорошман

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Схема формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»					
Код дисциплины из УП	Наименование дисциплины (в соответствии с УП)	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста					
Б1.О.19	Психолого-педагогические основы в сфере рекреации и туризма	Эк За			
Б1.О.19.02	Социальная психология с основами конфликтологии	За			
Б1.О.20	Медико-биологические основы в сфере спорта и туризма	Эк			
Б1.О.20.01	Анатомия человека	Эк			
Б1.О.20.02	Физиология человека и спортивной деятельности	Эк			
Б1.О.20.03	Биомеханика двигательной деятельности		Эк		
Б1.О.20.04	Мониторинг здоровья и функционального состояния человека			Эк	
Б1.О.21	Теория и методика обучения базовым видам спорта			За	
Б1.О.21.01	Легкая атлетика	За	За	За	За
Б1.О.21.02	Гимнастика		За		
Б1.О.21.03	Спортивные и подвижные игры		За		
Б1.О.21.04	Плавание			За	
Б1.О.21.05	Основы каякинга			За	
Б1.О.21.06	Основы рафтинга				За
Б1.О.22	Теоретические основы рекреации и туризма				Эк
Б1.О.22.01	Теория и методика физической культуры		Эк		
Б1.О.22.03	Теория и методика физической рекреации			Эк	
Б2.О.01	Учебная практика	ЗаО			
Б2.О.01.02(У)	Педагогическая практика		ЗаО		
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы				
ОПК-2 – Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке					
Б1.О.21	Теория и методика обучения базовым видам спорта			За	
Б1.О.21.03	Спортивные и подвижные игры		За		
Б1.О.21.04	Плавание			За	
Б1.О.21.05	Основы каякинга			За	
Б1.О.21.06	Основы рафтинга				За
Б1.О.22	Теоретические основы рекреации и туризма				Эк
Б1.О.22.01	Теория и методика физической культуры		Эк		
Б1.О.22.03	Теория и методика физической рекреации			Эк	
Б2.О.01	Учебная практика	ЗаО			
Б2.О.01.02(У)	Педагогическая практика		ЗаО		
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы				
ОПК-3 – Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью					
Б1.О.20	Медико-биологические основы в сфере спорта и туризма	Эк			
Б1.О.20.03	Биомеханика двигательной деятельности		Эк		
Б1.О.20.04	Мониторинг здоровья и функционального состояния человека			Эк	
Б1.О.22	Теоретические основы рекреации и туризма				Эк
Б1.О.22.01	Теория и методика физической культуры		Эк		
Б1.О.22.03	Теория и методика физической рекреации			Эк	
Б1.О.22.08	Технологии массовых туристских мероприятий				Эк
Б2.О.01	Учебная практика	ЗаО			
Б2.О.01.02(У)	Педагогическая практика		ЗаО		
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы				

Паспорт ФОС

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции или ее части	Наименование оценочного средства
Тема 1. Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)
Тема 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)
Тема 3. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)
Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)
Тема 5. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)
Тема 6. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)
Тема 7. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)
Тема 8. Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3	Опрос: 3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Код компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической особенности занимающихся различного пола и возраста	Знать: положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие знаний. Несформированность порогового уровня знаний.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Неполные представления о представленном вопросе.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Некоторые пробелы в знаниях.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированные систематически представления о сущности предмета
	Уметь: планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие умений. Несформированность порогового уровня умений.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные умения.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Несистематическое использование знаний.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Некоторые пробелы в умении использовать соответствующие знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированное умение использовать полученные знания
	Владеть: технологиями планирования содержания занятий с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие навыков. Несформированность порогового уровня навыков.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные навыки.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но не систематическое применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но содержащее некоторые пробелы применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Успешное и систематическое применение навыков.
ОПК-2 Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств,	Знать: средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие знаний. Несформированность порогового уровня знаний.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Неполные представления о представленном вопросе.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Некоторые пробелы в знаниях.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированные систематически представления о сущности предмета
	Уметь: проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия	Неудовлетворительная оценка результатов	Неудовлетворительная оценка результатов	Удовлетворительная оценка результатов	Удовлетворительная оценка результатов	Удовлетворительная оценка результатов

методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	обучения. Отсутствие умений. Несформированность порогового уровня умений.	обучения. Фрагментарные умения.	обучения. Несистематическое использование знаний.	обучения. Некоторые пробелы в умении использовать соответствующие знания.	обучения. Сформированное умение использовать полученные знания
	Владеть: методикой проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие навыков. Несформированность порогового уровня навыков.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные навыки.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но не систематическое применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но содержащее некоторые пробелы применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Успешное и систематическое применение навыков.
ОПК-3 Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Знать: методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие знаний. Несформированность порогового уровня знаний.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Неполные представления о представленном вопросе.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Некоторые пробелы в знаниях.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированные систематически представления о сущности предмета
	Уметь: составлять и реализовывать программы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие умений. Несформированность порогового уровня умений.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные умения.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Несистематическое использование знаний.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Некоторые пробелы в умении использовать соответствующие знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированное умение использовать полученные знания
	Владеть: методикой обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие навыков. Несформированность порогового уровня навыков.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные навыки.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но не систематическое применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но содержащее некоторые пробелы применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Успешное и систематическое применение навыков.

2.2 Описание шкал оценивания

Формы контроля	Шкала оценивания
устный опрос	<p>Оценка «отлично»: ответы на поставленные вопросы излагаются четко, логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений, делаются обоснованные выводы, демонстрируются глубокие знания базовых нормативных и правовых актов, соблюдаются нормы литературной речи.</p> <p>Оценка «хорошо»: ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно, материал излагается уверенно, демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер, соблюдаются нормы литературной речи, обучающийся демонстрирует хороший уровень освоения материала.</p> <p>Оценка «удовлетворительно»: допускаются нарушения в последовательности изложения ответов на поставленные вопросы, демонстрируются поверхностные знания вопроса, имеются затруднения с выводами, допускаются нарушения норм литературной речи.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно»: материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине, имеются заметные нарушения норм литературной речи, обучающийся допускает существенные ошибки в ответах на вопросы, не ориентируется в понятийном аппарате</p>
индивидуальные устные опросы по разделам дисциплины	<p>Оценка «отлично»: ответы на поставленные вопросы по разделу излагаются четко, логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений, делаются обоснованные выводы, демонстрируются глубокие знания базовых</p>

(промежуточный контроль знаний)	<p>нормативных и правовых актов, соблюдаются нормы литературной речи.</p> <p>Оценка «хорошо»: ответы на поставленные вопросы по разделу излагаются систематизировано и последовательно, материал излагается уверенно, демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер, соблюдаются нормы литературной речи, обучающийся демонстрирует хороший уровень освоения материала.</p> <p>Оценка «удовлетворительно»: допускаются нарушения в последовательности изложения ответов на поставленные по разделу вопросы, демонстрируются поверхностные знания вопросов, изученных в данном разделе, имеются затруднения с выводами, допускаются нарушения норм литературной речи.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно»: материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по разделу дисциплины, имеются заметные нарушения норм литературной речи, обучающийся допускает существенные ошибки в ответах на вопросы, не ориентируется в понятийном аппарате.</p>
решение (анализ) ситуационных задач	<p>Оценка «отлично»: задание выполнено в полном объеме, проведен системный анализ ситуации, выявлены проблемы, требующие решения, даны обоснованные рекомендации.</p> <p>Оценка «хорошо»: задание выполнено в полном объеме, содержание рекомендаций соответствует проблеме, при этом обоснования не представлены.</p> <p>Оценка «удовлетворительно»: в целом задание выполнено правильно, при этом системный анализ проблемы проведен слабо (или не проведен), рекомендации даны без обоснования.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно»: в обосновании допущены ошибки, рекомендации не систематизированы или отсутствуют.</p>
решение заданий в тестовой форме	<p>Для оценивания результатов тестирования возможно использовать следующие критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильность ответа или выбора ответа. – скорость прохождения теста. – наличие правильных ответов во всех проверяемых темах (дидактических единицах) теста. <p>Общее количество вопросов принимается за 100%, оценка выставляется по значению соотношения количества правильных ответов к общему количеству вопросов в процентах.</p> <p>Оценка «отлично» – 80–100% правильных ответов; Оценка «хорошо» – 61–79% правильных ответов; Оценка «удовлетворительно» – 45–60% правильных ответов; Оценка «неудовлетворительно» – 44% и менее правильных ответов.</p>
выполнение практических заданий	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, чей результат анализа ситуации оказался наиболее всесторонним, чье решение или расчет оказался наиболее продуманным, логичным и предусматривающим большее количество альтернативных вариантов решений;</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, использовавшему методику или инструмент анализа с незначительными нарушениями, чей расчет имеет незначительные погрешности;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется каждому обучающемуся, чей расчет имеет нарушения, но в целом задание выполнено, анализ проведен поверхностно, в том числе с нарушением методики его проведения;</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется каждому обучающемуся, если анализ проведен в нарушение методики его проведения, результаты не обоснованы, не сделаны выводы, расчет произведен с грубыми нарушениями и не соответствует поставленной задаче.</p>
дискуссия по вопросам для обсуждения, выносимым на практические (семинарские) занятия	<p>Оценка «отлично» – вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормативными и правовыми актами и теоретическим материалом.</p> <p>Оценка «хорошо» – вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» – вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» – ответ на вопрос отсутствует или в целом неверен.</p>

<p>выполнение контрольной работы (внеаудиторной)</p>	<p>Оценка «отлично»: работа отвечает четырем критериям; Оценка «хорошо» работа отвечает трем критериям; Оценка «удовлетворительно» работа отвечает двум критериям; Оценка «неудовлетворительно» работа не отвечает критериям оценки. Критерии: 1. Знание и понимание теоретического материала. – определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя примеры; – материал строго соответствует теме; – самостоятельность выполнения работы. 2. Анализ и оценка информации: – грамотно применяет инструменты и категории анализа; – умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; – способен проанализировать альтернативные взгляды на вопрос и прийти к сбалансированному самостоятельному заключению; – использует значительное число источников информации; – дает личную оценку проблеме. 3. Построение суждений: – ясность и четкость изложения материала; – выдвигаемые тезисы сопровождаются аргументацией; – приводятся различные точки зрения и их оценка; – форма изложения материала соответствует жанру проблемной научной статьи. 4. Оформление работы: – в соответствии с требованиями к оформлению данного вида работ; – соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского языка; – в соответствии с правилами орфографии и пунктуации русского языка.</p>
<p>экзамен</p>	<p>Оценка «отлично» («зачтено») выставляется, если обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала; подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой. Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне. Оценка «неудовлетворительно» («не зачтено») выставляется, если обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по разделу; не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые преподавателем вопросы или затрудняется с ответом; не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой.</p>

Итоговое оценивание обучающегося по дисциплине

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине используется интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения.

Промежуточный контроль проводится по окончании семестра, в котором изучается дисциплина, в соответствии с рабочим учебным планом по направлению подготовки.

Преподаватель на вводной лекции (первом занятии) знакомит обучающихся академической группы с программой учебной дисциплины, в том числе с графиком, формами и процедурой прохождения текущего контроля, а также примерными вопросами для подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль – это форма контроля теоретических знаний, полученных студентом в процессе изучения всей учебной дисциплины или ее части, и умения их применять в практической деятельности. Он должен учитывать выполнение студентом всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины, в том числе самостоятельную работу, участие в семинарах, выполнение контрольных работ.

Показатели, критерии оценки сформированности компетенции, шкала оценивания результатов освоения компетенций по уровням освоения представлены в таблице.

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции	Шкала оценивания (традиционная оценка)
Продвинутый	<i>Компетенции сформированы.</i> Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на «отлично». Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков , полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.	«отлично» («зачтено»)
Базовый	<i>Компетенции сформированы.</i> Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы достаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой, некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками. Качество выполнения заданий оценено преимущественно на «хорошо». Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции.	«хорошо»
Пороговый	<i>Компетенции сформированы.</i> Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки. Качество выполнения заданий оценено преимущественно на «удовлетворительно». Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее	«удовлетворительно»

		уровень недостаточно высок.	
Низкий	Компетенции не сформированы Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка	Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.	«неудовлетворительно» («не зачтено»)

3. Типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1. Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Вопросы для обсуждения

Тема 1. Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение
З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Основные понятия и характеристика физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин. Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.

Тема 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.
З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической рекреации. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.

Тема 3. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.
З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Инновационные технологии физической рекреации. Социально-педагогические технологии в проектировании рекреационной деятельности: сущность, содержание и функции. Технология педагогического стимулирования мотивации к занятиям физической рекреацией. Рекреативные технологии в формировании здорового образа жизни детей и учащейся молодежи. Технология физической рекреации в формировании профессионального здоровья педагогов.

Тема 4. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха
З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Классификация рекреационных

ресурсов. Типы природных рекреационных ресурсов. Рекреационная география. Курортология.

Тема 5. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.
3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

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

Тема 6. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.
3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией. Средства организации рекреационных мероприятий: игры, физические упражнения, общение, искусство, природные факторы. Подготовка участников рекреационных мероприятий. Особенности проведения рекреационных мероприятий. Обязанности участников и ведущего рекреационных мероприятий. Судейство на мероприятиях по физической рекреации. Соблюдение требований к материально-техническому оснащению на рекреационных мероприятиях игровой направленности. Характеристика вечеров занимательного досуга. Содержание аттракционов. Отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов. Структура шоу программ. Виды конкурсов. Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы. Игры–эстафеты.

Тема 7. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.
3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Рекреационный туризм. Тенденции развития рекреационного туризма. Туристские рекреативные зоны России. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Рекреационная основа программирования отдыха на турбазах.

Тема 8. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.
3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Организация и методика проведения похода выходного дня как формы рекреационной деятельности. Функции походов выходного дня. Познавательные туры. Развлекательные туры. Экскурсионные туры. Экологические туры. Семейный туризм выходного дня.

Тема 9. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.
3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Организация и проведение многодневного похода. Цели и задачи многодневного похода. Требования к разработке маршрута многодневного похода. Преодоление естественных препятствий в походе. Составление плана похода. Режим движения в спортивном походе. Нагрузочный режим. Режим питания. Необходимое туристское снаряжение: групповое, личное. Продукты для многодневного похода их транспортировка. Режим питания.

Тема 10. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.
3(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп.

Сбор организационного комитета по проведению туристских слётов и соревнований. Назначение ответственных за проведение. Разработка плана подготовки туристского слёта или соревнования. Подбор места для мероприятий. Разработка положения. Программа туристского слёта. Условия проведения туристского слёта. Состав бригады судей, их функции. Работа службы безопасности и медицинской службы на мероприятии.

Тема 11. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Обеспечение безопасности при организации и проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами. Обязанности главного судьи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях. Возможные опасности в проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий.

Тема 12. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Особенности организации и проведения массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму для дошкольников, обучающихся младших, средних и старших классов, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Организация судейства туристско-краеведческих слётов и соревнований рекреационной направленности. Обязанности главного судьи массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётов для разных групп населения. Формирование главной судейской коллегии и их обязанности.

Тема 13. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах.

З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Содержание анимационной программы для лиц разного возраста (детей, лиц зрелого и пожилого возраста), реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Маршруты экскурсий по достопримечательным местам региона, прилегающей территории.

Тема 14. Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения.

З(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Рекреационная деятельность по месту жительства населения. Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. Положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства. Сценарий открытия и закрытия мероприятия.

3.2. Задания для оценивания результатов обучения в виде умений (У) и навыков (владений) (В)
Практические задания

Тема 1. Понятия и сущность физической рекреации.

У(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Задание: Прописать основные понятия физической рекреации. Сформулировать цели и задачи физической рекреации. Прописать функции физической рекреации. Перечислить признаки содержания и требований к проведению физической рекреации; привести примеры; соотнести с избранным видом спорта. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях в избранном виде спорта. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации.

Тема 2. Организация и проведение мероприятий физической рекреации.

У(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3)

Задание: Расписать средства рекреационной деятельности. Прописать формы и содержание

занятий рекреационной деятельности, применяемые в избранном виде спорта. Виды деятельности в рекреации. Прописать комплекс элементарных занятий, применяемый в избранном виде спорта (повседневный отдых и развлечения, утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки).

Тема 3. Рекреационный туризм.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Методика организации занятий рекреационным туризмом. Основные целевые функции рекреационного туризма, привести примеры. Отличия спортивных и рекреационных туристских мероприятий друг от друга. Влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма.

Тема 4. Игры на местности.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Классификация ролевых игр. Квест на местности. Расписать станции тренинг «Верёвочный курс». Содержание игр с элементами ориентирования на местности.

Тема 5. Шоу-программы в физической рекреации.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Содержание и организация шоу-программы. Содержание игр, аттракционов. Виды конкурсов для разных возрастных групп. Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы, эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

Тема 6. Организация и проведение рекреационных мероприятий туристской направленности:

разработка маршрута и составление плана туристского похода.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Составление плана похода. Разработка маршрута рекреационного похода конкретной местности, разработка спортивного похода. Основные критерии туристского маршрута. Требования к разработке маршрута спортивного похода. Составить календарный план-график похода. Расписать «режим движения» туристской группы. Нагрузочный режим. Режим питания. Весовые нагрузки. Заполнение маршрутного листа туристской группы. Подбор группы похода. Распределение обязанностей в группе среди участников похода. Разработка нитки маршрута.

Тема 7. Организация бивуака в туристском походе. Туристское снаряжение.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Задание: Расписать требования к организации бивуака в туристском походе. Особенности заготовка дров, воды в туристском путешествии. Приготовление пищи на костре. Техника безопасности. Туристское снаряжение: личное, групповое.

Тема 8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Методика организации и проведения мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму. Прописать план подготовки к туристскому слету. Прописать содержание примерных конкурсов программы туристского слёта. Прописать содержание примерных туристских этапов различной сложности.

Тема 9. Обеспечение безопасности при организации и проведении туристских мероприятий.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий туристской направленности. Медицинское обслуживание массовых соревнований. Функции главного судьи соревнований по обеспечению безопасности, функции начальника дистанции. Правила безопасности проведения соревнований.

Тема 10. Решение задач.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Задание. Дано: На занятиях по избранному виду спорта для формирования гибкости поставлена общая задача «Разучить комплекс общеразвивающих упражнений»; оборудование – спортивный зал со стандартным оборудованием, гимнастическая стенка, скакалки, набивные мячи, СД-проигрыватель, гимнастические скамейки. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие положительные эмоции и благоприятное воздействие на обучаемых.

Тема 11. Решение задач.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Задание. Дано: На занятиях по избранному виду спорта с юными спортсменами поставлена общая задача «Разучить одновременно-бесшажный лыжный ход»; оборудование – спортивная площадка с нарезанными лыжнями, секундомер, лыжный инвентарь. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведении занятий в рекреационной, оздоровительной направленности.

Тема 12. Решение задач.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Задание. Дано: На занятиях по избранному виду спорта, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать и провести одно из элементарных занятий (утренняя гимнастика, физкультпаузу и физкультминутку)» с лицами зрелого возраста; оборудование – рабочий кабинет, секундомер, спортивная форма. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий в рекреационной, оздоровительной направленности.

Тема 13. Решение задач.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Задание. Дано: На занятиях по физической рекреации поставлена общая задача «Отличительные особенности спортивных и рекреационных мероприятий»; оборудование – рабочий кабинет, проектор. Задача – составить таблицу в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной, оздоровительной направленности. Указать разницу организации занятий рекреационной направленности с лицами разного возраста и уровнем физической подготовленности и спортивной направленности.

Тема 14. Решение задач.

У(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3), В(ОПК-1, ОПК-2,ОПК-3)

Задание. Дано: На занятиях по избранному виду спорта, рекреационной направленности поставлена общая задача «Обозначить влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма» для разновозрастных групп; оборудование – рабочий кабинет, проектор. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и приведение примеров рекреационной, оздоровительной направленности, подобрать слайды с устным сопровождением влияния физических упражнений на организм человека.

3.3 Темы рефератов

1. Понятия физической рекреации. Цель и задачи физической рекреации. Функции физической рекреации.
2. Содержание и требования к проведению физической рекреации.
3. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях.
4. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации.
5. Средства рекреационной деятельности. Формы занятий рекреационной деятельностью. Виды деятельности в рекреации.

6. Элементарные занятия (повседневный отдых и развлечения, утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки).
7. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Основные целевые функции рекреационного туризма.
8. Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий.
9. Влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма.
10. Ролевые игры и их особенности в физической рекреации.
11. Квест на местности.
12. Тренинг «Верёвочный курс».
13. Игры с элементами ориентирования на местности.
14. Содержание и организация шоу-программы.
15. Виды конкурсов для разных возрастных групп.
16. Игровые комплексы, эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности.
17. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
18. Роль спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании.
19. Составление плана похода.
20. Разработка маршрута рекреационного и спортивного походов.
21. Режим движения туристской группы. Нагрузочный режим.
22. Режим питания.
23. Маршрутный лист туристской группы.
24. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей в группе.
25. Организация бивуака в туристском походе. Заготовка дров, воды. Приготовление пищи на костре.
26. Туристское снаряжение: личное, групповое.
27. Особенности организации и проведения мероприятий туристской направленности.
28. Организация и проведение туристского слета.
29. Содержание примерных конкурсов программы туристского слёта.
30. Содержание туристских этапов различной сложности.
31. Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий туристской направленности.
32. Медицинское обслуживание массовых соревнований.
33. Возможные опасности в проведении массовых мероприятий.

3.4 Перечень заданий на контрольную работу

Контрольная работа включает в себя решение ситуационной задачи. Как правило, ситуационная задача включает в себя:

- название (желательно яркое, привлекающее внимание);
- ситуацию - случай, проблема, история из реальной жизни;
- лично-значимый познавательный вопрос;
- информация по данному вопросу, представленная в разнообразном виде (текст, таблица, график, статистические данные);
- вопросы или задания для работы с задачей. Задания для студентов в этих задачах составляются разного уровня сложности (от ознакомления до оценки), что позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов, а также особенности учебной группы. Существуют разнообразные подходы к разработке ситуационных задач:
- первый подход — построение задачи на основе соответствующих вопросов учебника;
- второй подход основан на выделенных типах практико-ориентированных задач, которые необходимо научиться решать каждому обучающемуся;
- третий подход основан на проблемах реальной жизни, познавательная база решения которых закладывается в соответствующих учебных дисциплинах;
- четвертый подход обусловлен необходимостью отработки предметных знаний и умений, но не на абстрактном учебном материале, а на материале, значимом для обучающихся.

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

Задача No1. Задание. Дано: На занятиях по избранному виду спорта, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать комплекс упражнений для тренинга «Верёвочный курс» для лиц разного уровня физической подготовленности; оборудование – спортивная площадка на местности, секундомер, спортивный инвентарь. Задача - подобрать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий в рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача No2. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать игры на местности с элементами ориентирования» для лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. Оборудование – спортивная площадка на местности, поляна, двор или парк, секундомер, спортивный инвентарь и оборудование (спортивные карты, карты-схемы, компостеры, компаса, призмы). Задача - подобрать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной и оздоровительной направленности с занимающимися.

Задача No3. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать сценарий открытия и/или закрытия массовых соревнований» для лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. Оборудование – кабинет, план-схема, ручка, карандаш. Задача - расписать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной и оздоровительной направленности по разработке сценария.

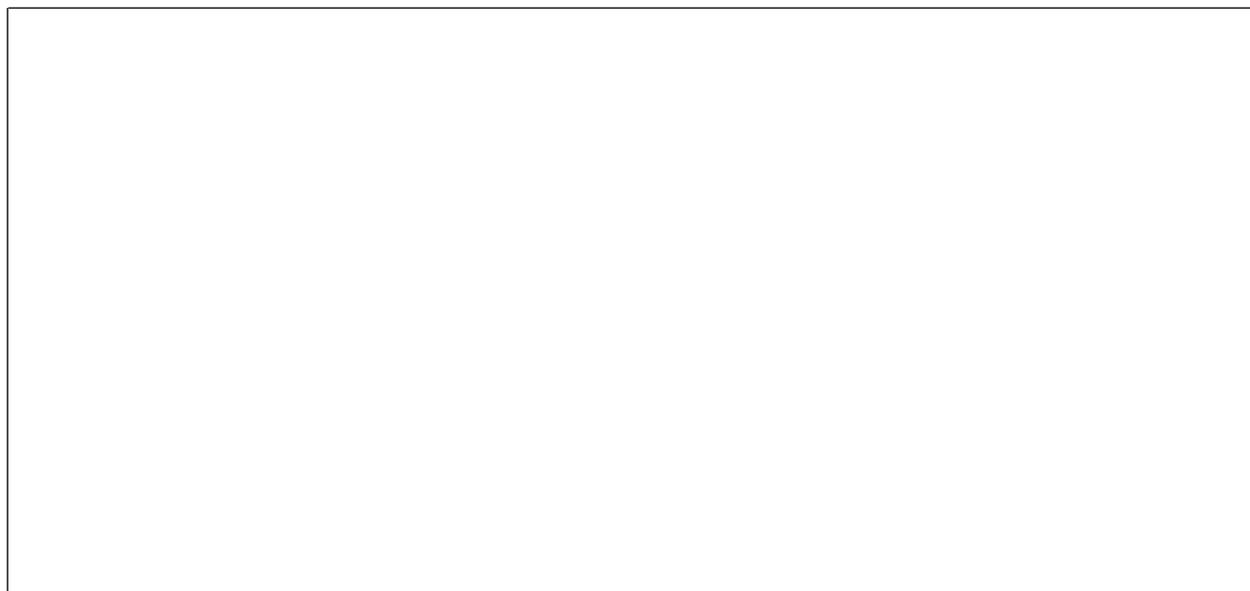
Задача No4. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Заполнить маршрутный лист для похода выходного дня для группы туристов, студентов - 6 человек». Оборудование - маршрутные листы, спортивные и топографические карты местности, компасы, курвиметр, линейки, карандаши. Задача - заполнить маршрутный лист для однодневного похода протяжённостью до 10 км в окрестностях города. В соответствии с требованиям по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

ПЛАН ПОХОДА

Даты	Участки маршрута	Км.	Способы передвижения	Отметки о прохождении маршрута

Всего с активными способами передвижения _____ км.

СХЕМА МАРШРУТА



Руководитель группы _____ (_____)
(Фамилия, инициалы)

Задача №5. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработка маршрута и составление плана туристского похода для группы туристов, студентов – 6-8 человек». Оборудование - маршрутные листы, спортивные и топографические карты местности, компасы, курвиметр, линейки, карандаши. Задача - разработать туристский маршрут и составить план туристского похода. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

№	Дата	Участок маршрута	Протяженность	Способ передвижения	Примеч.

Задача №6. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Основные требования к организации бивуака в туристском походе. Основные требования по технике безопасности при заготовке дров, воды и приготовлении пищи на костре» для группы туристов, студентов – 6-8 человек. Задача - прописать основные требования к организации бивуака в туристском походе: выбор места, постройка палатки, подготовка места для разведения костра. Основные требования по технике безопасности при заготовке дров: как выбрать сухое дерево, требования к валке сушины, колке дров для костра, разведению костра. Основные требования к заготовке воды и приготовлению пищи на костре: забор воды, гигиенические требования к питьевой воде. Особенности приготовления пищи на костре. Требования к кухонной посуде. По рисунку определить предназначение костров. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.



Задача №7. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Расписать содержание туристских этапов различной сложности при

преодоления естественных препятствий» для разновозрастной группы и уровня физической подготовленности. Задача - раскрыть содержание туристских этапов при преодолении естественных препятствий: переправа через ручей, по тонкому льду, через сухой овраг, по бревну, маятником, по перилам, спуск, подъём с альпенштоком. В таблице расписать по степени сложности туристские этапы. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

№	Сложные туристские этапы	Простые туристские этапы	Этапы без физической подготовки

Задача №8. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Перечислить основные методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки». Задача – какие травмы может получить спортсмен во время тренировочного процесса? Какую первую помощь можно оказать при ушибах и растяжениях. Оборудование – бинты, шины. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача №9. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Перечислить основные методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки». Задача – какие травмы может получить спортсмен во время тренировочного процесса? Какую первую помощь можно оказать при порезах и потёртостях. Оборудование – бинты, зелёнка, лейкопластырь. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача №10. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Методики спортивного массажа как средство физической рекреации». Задача – Какие приёмы спортивного массажа можно применить для юного спортсмена, как средство физической рекреации? Перечислить последовательность приёмов массажа. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

3.5 Перечень вопросов к итоговой аттестации (экзамен)

1. Основные понятия физической рекреации.
2. Цель и задачи физической рекреации.
3. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях.
4. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации.
5. Средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности.

6. Формы занятий рекреационной деятельности, применяемые на занятиях избранного вида спорта.
8. Водные процедуры в рекреации.
9. Элементарные занятия (повседневный отдых и развлечения) рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
10. Элементарные занятия - утренняя гимнастика рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
11. Элементарные занятия (физкультпаузы и физкультминутки) рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
12. Самостоятельные занятия рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта.
13. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом.
14. Основные целевые функции рекреационного туризма.
15. Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий.
16. Влияние активного отдыха и физических упражнений на функциональные возможности организма.
17. Игры на местности физической рекреации.
18. Ролевые игры физической рекреации.
19. Особенности игр на местности физической рекреации.
20. Классификация игр на местности.
21. Квест на местности.
22. Тренинг «Верёвочный курс».
23. Игры с элементами ориентирования на местности.
24. Конкурсы с элементами спортивного туризма и ориентирования на местности.
25. Шоу-программы в рекреации.
26. Игровые комплексы в рекреации.
27. Эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности.
28. Роль спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании.
29. Составление плана похода.
30. Разработка маршрута рекреационного и/или спортивного походов.
31. Режим движения туристской группы. Нагрузочный режим.
32. Режим питания. Весовые нагрузки.
33. Содержание маршрутного листа туристской группы.
34. Распределение обязанностей в группе туристского похода.
35. Необходимое туристское снаряжение для организации и проведения туристско-рекреационных мероприятий.
36. Организация бивуака в туристском походе. Оборудование бивака для отдыха и ночлега.
37. Заготовка дров, воды в туристском походе.
38. Приготовление пищи на костре.
39. Особенности организации и проведения мероприятий туристской направленности для разных возрастных групп.
40. Организация и проведение туристского слета.
41. Содержание примерных конкурсов программы туристского слёта.
42. Содержание туристских этапов различной сложности.
43. Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий туристской направленности.
44. Медицинское обслуживание массовых соревнований.
45. Обязанности главного судьи массовых туристских мероприятий.
46. Возможные опасности в проведении массовых туристских мероприятий.
47. Техника и методика выполнения приемов массажа: поглаживание, растирание,

разминание.

48. Техника и методика выполнения приемов массажа: похлопывание, рубление, встряхивание, сотрясение.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

По дисциплине предусмотрены следующие формы контроля качества подготовки:

– текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

– промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины);

– контроль самостоятельной работы студента (предусматривает выполнение внеаудиторной контрольной работы);

– итоговый контроль, проводится в форме промежуточной аттестации по предмету.

Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения студентом запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем качества работы обучающегося за время изучения дисциплины.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

– устные опросы;

– индивидуальные устные опросы по разделам (моделям) дисциплины (промежуточный контроль знаний);

– решение заданий в тестовой форме;

– выполнение группового задания;

– выполнение практических заданий;

– дискуссии по вопросам для обсуждения, выносимым на практические (семинарские) занятия;

– выполнение контрольной работы (внеаудиторной);

– экзамен.

Опросы

Устные опросы проводятся во время практических занятий и при проведении промежуточного контроля знаний по разделам дисциплины.

Вопросы опроса, проводимого во время практических занятий, не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях. Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Индивидуальные устные блиц-опросы (по форме «вопрос-ответ») по разделам дисциплины проводятся с целью определения степени усвоения теоретического материала и понятийного аппарата по всему разделу дисциплины. Примерный перечень вопросов для индивидуального устного блиц-опроса доводится до сведения студентов до начала опроса.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений, опора на методические материалы.

Решение заданий в тестовой форме

Проводится периодически в течение изучения дисциплины на одном из занятий (как правило, завершающем в течение изучения очередного раздела дисциплины). Используются тесты с программированными вариантами ответов; до окончания тестирования студент может свободно возвращаться к просмотру уже решенных вопросов и при необходимости вносить коррективы. Оценка результатов тестирования производится преподавателем, результат выдается немедленно по окончании теста, преподаватель комментирует правильные ответы, при необходимости поясняя логику рассуждений ответа.

Выполнение группового задания

Для выполнения группового задания учебная группа делится преподавателем на звенья по 3–5 человек либо выступает в качестве единой команды. Учащиеся знакомятся с материалами задания. Каждое звено (или группа в целом) посредством группового совещания, обмена мнениями и применения изученных на лекциях знаний разрабатывает в рамках полученного задания программу мероприятий, составляет отчет в предложенной руководителем форме. Затем отчет представляется и обсуждается всеми членами учебной группы.

Преподавателем оценивается качество представленных материалов, активность отдельных студентов в подготовке результирующих материалов и их защите, обоснованность ответов на вопросы преподавателя и студентов учебной группы, активность в обсуждении отчетов.

Выполнение практических заданий

Выполнение практических заданий осуществляется на практических занятиях по предложенным преподавателям условиям. Вначале происходит изучение теоретической части задания, далее учащимся предлагается разработать тактику применения или выполнения некоторых мероприятий на основании полученных знаний. Задания выполняются индивидуально, при этом не запрещается обсуждение хода выполнения задания и результатов обучающимися. Результат докладывается одним из обучающихся, остальные обучающиеся могут предлагать иной вариант решения вопроса или анализа ситуации, при этом аргументируя свою точку зрения.

Дискуссии по вопросам для обсуждения, выносимым на практические (семинарские) занятия

Вопросы для обсуждения, выносимые на практические (семинарские) занятия представлены в рабочей программе дисциплины по каждой теме практического (семинарского) занятия. Обучающийся самостоятельно готовится к занятию по предложенным вопросам, используя рекомендуемую литературу. Также обучающийся может воспользоваться самостоятельно подобранными источниками литературы, периодической печати, ресурсами сети Интернет. На занятии заслушивается доклад по подготовленной теме, происходит его обсуждение, оценка возможных результатов.

Выполнение контрольной работы (внеаудиторной)

Цель контрольной работы по дисциплине – обобщить знания, полученные студентами при изучении основного курса по дисциплине, представить самостоятельное исследование конкретной проблемы. Контрольная работа выполняется по индивидуальному варианту. Алгоритм выбора варианта контрольной работы представлен в методических указаниях по изучению дисциплины и выбору контрольной работы либо назначается студенту индивидуально преподавателем.

В процессе выполнения контрольной работы обучающийся, в том числе, демонстрирует навык самостоятельного подбора, отбора источников информации, их анализа, систематизации полученных знаний; в процессе защиты контрольной работы – понимание сути выполненного вопроса.

Экзамен

Промежуточная аттестация по дисциплине завершает изучение курса и проходит в виде экзамена. Экзамен проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До экзамена не допускаются студенты, не сдавшие и не защитившие контрольную работу, а также хотя бы одну из текущих аттестаций по разделам дисциплины. Экзамен может быть выставлен автоматически по результатам текущего и промежуточного контроля знаний и достижений, продемонстрированных студентом на занятиях, при условии успешного выполнения контрольной работы и освоения всего теоретического курса по предмету. Фамилии студентов, получивших экзамен автоматически, объявляются до начала промежуточной аттестации. В случае, если студент не согласен с величиной автоматически получаемой оценки, он имеет право сдавать экзамен на общих основаниях.

До начала экзамена все студенты группы размещаются в аудитории по одному человеку за столом. Время подготовки ответа при сдаче экзамена в устной форме должно составлять не менее 45 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

Сдача студентом экзамена состоит из двух этапов:

1. Ответ на теоретические вопросы экзаменационного билета.
2. Ответ на дополнительные вопросы преподавателя по курсу дисциплины.

Независимо от результата первого этапа преподаватель допускает студента до прохождения второго этапа экзамена. Итог каждого этапа фиксируется преподавателем в бланке для оценки ответа. Оценивание проводится по методике, описанной выше. Итоговая экзаменационная отметка выставляется по результатам всех этапов с учетом текущей успеваемости студента, в том числе преподаватель вправе повысить получившееся при экзаменационном ответе значение, основываясь на результатах текущей успеваемости студента и его работы на занятиях при изучении дисциплины в течение семестра. Поэтому, оценка знаний студента на экзамене носит комплексный характер и определяется его:

- ответом на экзамене;
- оценкой самостоятельной работы обучающегося в течение семестра;
- оценками, полученными обучающимся при изучении курса дисциплины по итогам практических занятий, решением тестовых заданий, опросов и т.д.

Таким образом, основой для определения итоговой оценки служит общий уровень усвоения обучающимся материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

В случае неудовлетворительного результата экзамена назначается день и время повторной аттестации (по графику ликвидации задолженностей).

Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестации без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие на аттестации ассистентов-сопровождающих.

Экзамен принимает, как правило, лектор (ведущий преподаватель по предмету). В случае отсутствия ведущего преподавателя текущая аттестация проводится преподавателем, назначенным распоряжением руководителя НОЦ или заведующего кафедрой.

Бланк для оценки ответа обучающегося экзаменатором

Критерии оценки	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Уровень усвоения материала, предусмотренного программой				
Умение выполнять задания, предусмотренные программой				
Уровень знакомства с основной и дополнительной литературой				
Уровень раскрытия причинно-следственных связей				
Уровень раскрытия междисциплинарных связей				
Стиль поведения (культура речи, манера общения, убежденность, готовность к дискуссии)				
Качество ответа (полнота, правильность, аргументированность, логичность)				
Общая оценка				

Камчатский государственный технический университет

Кафедра «Защита окружающей среды
и водопользование»

Е.А. Ченцова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

*Методические указания
к изучению дисциплины для студентов
направления подготовки
49.03.03 «Рекреация и
спортивно-оздоровительный туризм»
очной и заочной форм обучения*

Петропавловск-Камчатский
2024

УДК
ББК

Ченцова Елизавета Антоновна

Теория и методика физической рекреации: Методические указания к изучению дисциплины. / Е.А. Ченцова – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2024. – 36 с.

Методические указания к изучению дисциплины составлены в соответствии с требованиями к результатам освоения программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на заседании кафедры «Защита окружающей среды и водопользование» ФГБОУ ВО «КамчатГТУ», протокол № 02 от «24» сентября 2024 г.

УДК
ББК

© КамчатГТУ, 2024
© Ченцова Е.А., 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Содержание дисциплины.....	5
1.1 Содержание лекционных занятий.....	5
1.2 Содержание практических занятий	6
1.3 Организация самостоятельной работы студентов.....	8
2. Перечень тем (вопросов) для выполнения контрольных работ	11
3. Содержание и методические рекомендации по выполнению контрольных работ	12
4. Рекомендуемая литература для подготовки	21
Приложение. Образец оформления титального листа контрольной работы	23

ВВЕДЕНИЕ

В процессе обучения студенты направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» изучают дисциплину «Теория и методика физической рекреации». Основные формальные критерии изучения дисциплины (краткая характеристика, цели и задачи изучения дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины, в т.ч. перечень формируемых компетенций и планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, и др.) **изложены в рабочей программе дисциплины**, которая является **самостоятельным учебно-методическим документом** и обязательно должна применяться студентами при изучении дисциплины.

В то же время, опыт показывает, что самостоятельная работа студентов с таким комплексным документом, как рабочая программа, для них непривычна, сложна и вызывает большое количество уточняющих вопросов как относительно сути (содержания) предмета, так и относительно порядка его изучения, особенно от студентов заочной формы обучения, изучающих основные разделы дисциплины самостоятельно в межсессионный период. Кроме того, при изучении дисциплины студенты, как правило, выполняют контрольную работу (при ее наличии в учебном плане), порядок выполнения и защиты которой также требует множества уточняющих пояснений. При этом успешная защита контрольной работы для студентов как дневной, так и заочной форм обучения является показателем уровня их подготовки и является основанием для допуска студента к итоговой отчетности по предмету (зачету, экзамену).

Цель настоящих методических указаний – дать студентам развернутые, по сравнению с содержанием рабочей программы, пояснения и рекомендации к аудиторному и самостоятельному изучению дисциплины, выполнению и защите контрольной работы (при ее наличии в учебном плане), подготовке к итоговой отчетности по предмету.

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общий курс изучения дисциплины включает в себя аудиторные занятия и самостоятельную работу студента.

Аудиторная часть курса включает в себя лекционные и практические занятия. Конкретный объем учебных часов, отводимый на каждый вид учебной работы, устанавливается учебным планом соответствующего направления подготовки, и может зависеть от формы обучения (очная или заочная), года набора, профиля подготовки и пр. В то же время, дисциплина практически всегда включает в себя некоторые основные разделы (дидактические единицы, темы, вопросы), содержание которых должно быть освоено студентами при изучении курса. Конкретный перечень изучаемых разделов и тем, а также их основное содержание, определяется рабочей программой изучения дисциплины.

В данной части методических указаний будет представлен перечень базовых тем аудиторных занятий, входящих в тематический план дисциплины согласно рабочей программе.

1.1 Содержание лекционных занятий

Тема 1. Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение

Основные понятия и характеристика физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин. Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе.

Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.

Тема 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.

Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической рекреации. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.

Тема 3. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.

Инновационные технологии физической рекреации. Социально-педагогические технологии в проектировании рекреационной деятельности: сущность, содержание и функции. Технология педагогического стимулирования мотивации к занятиям физической рекреацией. Рекреативные технологии в формировании здорового образа жизни детей и учащейся молодежи. Технология физической рекреации в формировании профессионального здоровья педагогов.

Тема 4. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха

Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Классификация рекреационных ресурсов. Типы природных рекреационных ресурсов. Рекреационная география. Курортология.

Тема 5. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.

Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения,

самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации.

Тема 6. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.

Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией. Средства организации рекреационных мероприятий: игры, физические упражнения, общение, искусство, природные факторы. Подготовка участников рекреационных мероприятий. Особенности проведения рекреационных мероприятий. Обязанности участников и ведущего рекреационных мероприятий. Судейство на мероприятиях по физической рекреации. Соблюдение требований к материально-техническому оснащению на рекреационных мероприятиях игровой направленности. Характеристика вечеров занимательного досуга. Содержание аттракционов. Отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов. Структура шоу программ. Виды конкурсов. Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы. Игры–эстафеты.

Тема 7. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Рекреационный туризм. Тенденции развития рекреационного туризма. Туристские рекреативные зоны России. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Рекреационная основа программирования отдыха на турбазах.

Тема 8. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Организация и методика проведения похода выходного дня как формы рекреационной деятельности. Функции походов выходного дня. Познавательные туры. Развлекательные туры. Экскурсионные туры. Экологические туры. Семейный туризм выходного дня.

Тема 9. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Организация и проведение многодневного похода. Цели и задачи многодневного похода. Требования к разработке маршрута многодневного похода. Преодоление естественных препятствий в походе. Составление плана похода. Режим движения в спортивном походе. Нагрузочный режим. Режим питания. Необходимое туристское снаряжение: групповое, личное. Продукты для многодневного похода их транспортировка. Режим питания.

Тема 10. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп. Сбор организационного комитета по проведению туристских слётов и соревнований. Назначение ответственных за проведение. Разработка плана подготовки туристского слёта или соревнования. Подбор места для мероприятий. Разработка положения. Программа туристского слёта. Условия проведения туристского слёта. Состав бригады судей, их функции. Работа службы безопасности и медицинской службы на мероприятии.

Тема 11. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Обеспечение безопасности при организации и проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами. Обязанности главного судьи на

массовых туристско-рекреационных мероприятиях. Возможные опасности в проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий.

Тема 12. Организация и методика проведение рекреационных мероприятий туристической направленности.

Особенности организации и проведения массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму для дошкольников, обучающихся младших, средних и старших классов, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Организация судейства туристско-краеведческих слётов и соревнований рекреационной направленности. Обязанности главного судьи массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётов для разных групп населения. Формирование главной судейской коллегии и их обязанности.

Тема 13. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах.

Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Содержание анимационной программы для лиц разного возраста (детей, лиц зрелого и пожилого возраста), реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Маршруты экскурсий по достопримечательным местам региона, прилегающей территории.

Тема 14. Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения.

Рекреационная деятельность по месту жительства населения. Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. Положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства. Сценарий открытия и закрытия мероприятия.

1.2 Содержание практических занятий

Конкретное количество, тематика и вид практических занятий по предмету устанавливаются согласно рабочей программе изучения дисциплины. Основные темы практического курса по предмету следующие.

Тема 1. Понятия и сущность физической рекреации.

Прописать основные понятия физической рекреации. Сформулировать цели и задачи физической рекреации. Прописать функции физической рекреации. Перечислить признаки содержания и требований к проведению физической рекреации; привести примеры; соотнести с избранным видом спорта. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях в избранном виде спорта. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации.

Тема 2. Организация и проведение мероприятий физической рекреации.

Расписать средства рекреационной деятельности. Прописать формы и содержание занятий рекреационной деятельности, применяемые в избранном виде спорта. Виды деятельности в рекреации. Прописать комплекс элементарных занятий, применяемый в избранном виде спорта (повседневный отдых и развлечения, утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки).

Тема 3. Рекреационный туризм.

Методика организации занятий рекреационным туризмом. Основные целевые функции рекреационного туризма, привести примеры. Отличия спортивных и рекреационных туристских мероприятий друг от друга. Влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма.

Тема 4. Игры на местности.

Классификация ролевых игр. Квест на местности. Расписать станции тренинг «Верёвочный курс». Содержание игр с элементами ориентирования на местности.

Тема 5. Шоу-программы в физической рекреации.

Содержание и организация шоу-программы. Содержание игр, аттракционов. Виды конкурсов для разных возрастных групп.

Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы, эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

Тема 6. Организация и проведение рекреационных мероприятий туристской направленности: разработка маршрута и составление плана туристского похода.

Составление плана похода. Разработка маршрута рекреационного похода конкретной местности, разработка спортивного похода. Основные критерии туристского маршрута. Требования к разработке маршрута спортивного похода. Составить календарный план-график похода. Расписать «режим движения» туристской группы. Нагрузочный режим. Режим питания. Весовые нагрузки. Заполнение маршрутного листа туристской группы. Подбор группы похода. Распределение обязанностей в группе среди участников похода. Разработка нитки маршрута.

Тема 7. Организация бивуака в туристском походе. Туристское снаряжение.

Расписать требования к организации бивуака в туристском походе. Особенности заготовка дров, воды в туристском путешествии. Приготовление пищи на костре. Техника безопасности. Туристское снаряжение: личное, групповое.

Тема 8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп.

Методика организации и проведения мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму. Прописать план подготовки к туристскому слету. Прописать содержание примерных конкурсов программы туристского слёта. Прописать содержание примерных туристских этапов различной сложности.

Тема 9. Обеспечение безопасности при организации и проведении туристских мероприятий.

Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий туристской направленности. Медицинское обслуживание массовых соревнований. Функции главного

судьи соревнований по обеспечению безопасности, функции начальника дистанции. Правила безопасности проведения соревнований.

Тема 10. Решение задач.

Дано: На занятиях по избранному виду спорта для формирования гибкости поставлена общая задача «Разучить комплекс общеразвивающих упражнений»; оборудование – спортивный зал со стандартным оборудованием, гимнастическая стенка, скакалки, набивные мячи, СД-проигрыватель, гимнастические скамейки. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие положительные эмоции и благоприятное воздействие на обучаемых.

Тема 11. Решение задач.

Дано: На занятиях по избранному виду спорта с юными спортсменами поставлена общая задача «Разучить одновременно-бесшажный лыжный ход»; оборудование – спортивная площадка с нарезанными лыжнями, секундомер, лыжный инвентарь. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведении занятий в рекреационной, оздоровительной направленности.

Тема 12. Решение задач.

Дано: На занятиях по избранному виду спорта, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать и провести одно из элементарных занятий (утренняя гимнастика, физкультпаузу и физкультминутку)» с лицами зрелого возраста; оборудование – рабочий кабинет, секундомер, спортивная форма. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий в рекреационной, оздоровительной направленности.

Тема 13. Решение задач.

Дано: На занятиях по физической рекреации поставлена

общая задача «Отличительные особенности спортивных и рекреационных мероприятий»; оборудование – рабочий кабинет, проектор. Задача – составить таблицу в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной, оздоровительной направленности. Указать разницу организации занятий рекреационной направленности с лицами разного возраста и уровнем физической подготовленности и спортивной направленности.

Тема 14. Решение задач.

Дано: На занятиях по избранному виду спорта, рекреационной направленности поставлена общая задача «Обозначить влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма» для разновозрастных групп; оборудование – рабочий кабинет, проектор. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и приведение примеров рекреационной, оздоровительной направленности, подобрать слайды с устным сопровождением влияния физических упражнений на организм человека.

Учебная литература, рекомендуемая для изучения предмета и самостоятельной подготовки к занятиям по всем темам курса, представлена в разделе «Рекомендуемая литература для подготовки» данных методических указаний.

1.3 Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины включает изучение некоторых разделов курса (для студентов заочной формы обучения – изучения основ всего курса), выполнение контрольной работы (при ее наличии в учебном плане), подготовку к защите контрольной работы, а также подготовку к сдаче итоговой отчетности по предмету.

Главные требования, которые необходимо выполнять при проведении студентом самостоятельной работы – это

последовательность и регулярность. Эти требования можно представить в виде некоторых конкретных рекомендаций. При этом приведенные ниже рекомендации даны в первую очередь для студентов дневной формы обучения. Для студентов заочной формы обучения их смысловые положения сохраняются неизменными, однако скорость изучения материала устанавливается студентом самостоятельно согласно лимиту межсессионного времени.

1. В течение недели, следующей за учебным занятием, следует еще раз самостоятельно проработать рассмотренные там вопросы с помощью учебной литературы, при необходимости – произвести необходимые реферативные записи, вычисления и расчеты. При изучении теории особое внимание обратить на сложные места и вопросы, специально указанные преподавателем как вынесенные на самостоятельное изучение. При проведении практических расчетов в первую очередь заканчиваются расчеты, начатые на занятиях (например, производится подстановка и просчет результатов в числовой форме); далее следует рассмотреть типовые задачи по теме. Если какие-то вопросы остались неясными, необходимо проконсультироваться с товарищами или задать их преподавателю во время практических занятий, на очной консультации или с использованием онлайн-связи. Конкретный *способ онлайн-связи* (использование мессенджеров, видеочатов, специализированной электронной обучающей среды или т.п.) ***нужно лично заблаговременно уточнить у преподавателя!***..

2. Как правило, не следует пытаться самостоятельно глубоко осваивать темы, еще не рассмотренные на занятиях, до их изучения в лекционном аудиторном курсе. Для подготовки к соответствующей лекции рекомендуется начальное ознакомление с темой по учебной литературе для формирования общих представлений и овладения базовой терминологией. Также не рекомендуется самостоятельно выполнять работы по еще не изученным разделам курса (например, расчеты по пока не известной методике), если только это не задано преподавателем явно.

3. Недопустимо откладывать изучение теоретических вопросов, поиск и реферирование необходимой литературы, проведение практических расчетов даже на несколько дней, поскольку это ведет к потере связи с аудиторным курсом и студент закономерно становится задолжником. Поэтому даже в случае отсутствия на занятиях следует самостоятельно проработать изученные там вопросы с помощью конспектов товарищей (в том числе, с использованием средств электронной связи), учебной литературы и поиска информации в сети «Интернет», а при первой же возможности проконсультироваться по неясным вопросам пропущенной части курса у преподавателя (аналогично п.1 выше – очно либо с использованием онлайн-связи).

4. В случае вынужденного длительного отсутствия на занятиях (болезнь, командировка и т.п.) следует по возможности ранее оповестить об этом преподавателя. В этом случае, как правило, студент совместно с преподавателем разрабатывают индивидуальный план самостоятельной работы (получает конкретные вопросы/темы для изучения, задачи для решения), призванный помочь студенту освоить семестровые теоретический и практический курсы вовремя и не допустить возникновения академической задолженности.

Все возникающие при самостоятельной работе вопросы (как учебно-методические, так и организационные) следует не откладывая решать с преподавателем, ***в том числе с использованием средств электронной связи.***

При этом, при наличии в учебном плане изучения дисциплины контрольной работы – качество ее выполнения является одним из важных основных показателей уровня подготовки студента по предмету. Поскольку контрольная работа, при ее наличии в учебном плане, выполняется студентом самостоятельно, то критерии оценки контрольной работы также являются базовыми критериями оценки самостоятельной работы по дисциплине в целом, а успешное выполнение и защита контрольной работы в этом случае говорят об успешно проведенной самостоятельной работе по предмету. Необходимые вопросы и требования для

выполнения контрольной работы по предмету изложены в последующих разделах методических указаний.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ (ВОПРОСОВ) ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Задача No1. Задание. Дано: На занятиях по избранному виду спорта, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать комплекс упражнений для тренинга «Верёвочный курс» для лиц разного уровня физической подготовленности; оборудование – спортивная площадка на местности, секундомер, спортивный инвентарь. Задача - подобрать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий в рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача No2. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать игры на местности с элементами ориентирования» для лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. Оборудование – спортивная площадка на местности, поляна, двор или парк, секундомер, спортивный инвентарь и оборудование (спортивные карты, карты-схемы, компостеры, компаса, призмы). Задача - подобрать в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной и оздоровительной направленности с занимающимися.

Задача No3. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработать сценарий открытия и/или закрытия массовых соревнований» для лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. Оборудование – кабинет, план-схема, ручка, карандаш. Задача - расписать в соответствии с требованиями адекватные поставленной

задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения и проведение занятий рекреационной и оздоровительной направленности по разработке сценария.

Задача No4. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Заполнить маршрутный лист для похода выходного дня для группы туристов, студентов - 6 человек». Оборудование - маршрутные листы, спортивные и топографические карты местности, компасы, курвиметр, линейки, карандаши. Задача - заполнить маршрутный лист для однодневного похода протяжённостью до 10 км в окрестностях города. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ
на некатегорийный поход

Выдан _____ группе _____ туристов _____

(наименование организации, выдавшей маршрутный лист)

в составе _____ человек, совершающей с « _____ » _____ 20 ____ г.
по « _____ » _____ 20 ____ г. _____ туристский поход _____

(вид туризма)

в _____ районе _____

(географический район)

по маршруту: _____

Руководитель _____ группы _____

(Фамилия, инициалы)

Зам. _____ Руководителя _____ (для _____ групп _____ школьников)

(Фамилия, инициалы)

Подпись ответственного лица организации, выдавшей маршрутный лист _____

Место печати (штампа) « _____ » _____ 20 ____ г.

На основании маршрутных листов производится учет работы туристских секций учреждений дополнительного образования детей, коллективов физической культуры, клубов туристов, зачет нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

ПЛАН ПОХОДА

Даты	Участки маршрута	Км.	Способы передвижения	Отметки о прохождении маршрута

Всего с активными способами передвижения _____ км.

СХЕМА МАРШРУТА



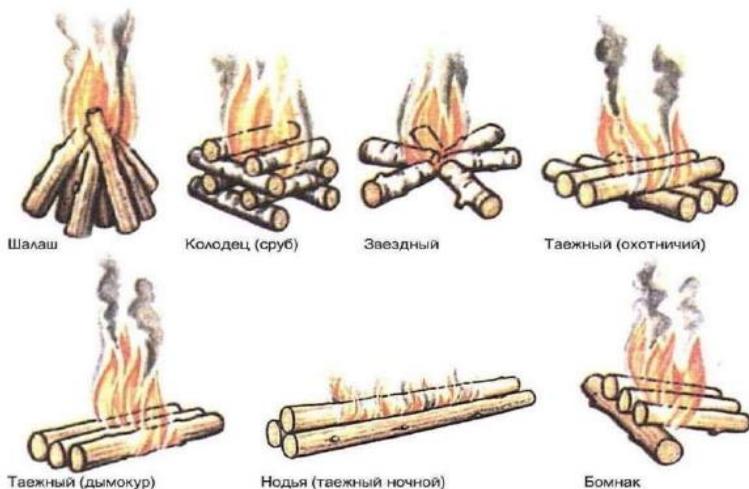
Руководитель группы _____ (_____)
(Фамилия, инициалы)

Задача No5. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Разработка маршрута и составление плана туристского похода для группы туристов, студентов – 6-8 человек». Оборудование - маршрутные листы, спортивные и топографические карты местности, компасы, курвиметр, линейки, карандаши. Задача - разработать туристский маршрут и составить план туристского похода. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

№	Дата	Участок маршрута	Протяженность	Способ передвижения	Примеч.

Задача No6. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Основные требования к организации бивуака в туристском походе. Основные требования по технике безопасности при заготовке дров, воды и приготовлении пищи на костре» для группы туристов, студентов – 6-8 человек. Задача - прописать основные требования к организации бивуака в туристском походе: выбор места, постановка палатки, подготовка места для разведения костра. Основные требования по технике безопасности при заготовке дров: как выбрать сухое дерево, требования к валке сушины, колке дров для костра, разведению костра. Основные требования к заготовке воды и приготовлению пищи на костре: забор воды, гигиенические требования к питьевой воде. Особенности приготовления

пищи на костре. Требования к кухонной посуде. По рисунку определить предназначение костров. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.



Задача No7. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Расписать содержание туристских этапов различной сложности при преодолении естественных препятствий» для разновозрастной группы и уровня физической подготовленности. Задача - раскрыть содержание туристских этапов при преодолении естественных препятствий: переправа через ручей, по тонкому льду, через сухой овраг, по бревну, маятником, по перилам, спуск, подъём с альпенштоком. В таблице расписать по степени сложности туристские этапы. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность

обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

№	Сложные туристские этапы	Простые туристские этапы	Этапы без физической подготовки

Задача No8. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Перечислить основные методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки». Задача – какие травмы может получить спортсмен во время тренировочного процесса? Какую первую помощь можно оказать при ушибах и растяжениях. Оборудование – бинты, шины. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача No9. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Перечислить основные методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки». Задача – какие травмы может получить спортсмен во время тренировочного процесса? Какую первую помощь можно оказать при порезах и потёртостях. Оборудование – бинты, зелёнка, лейкопластырь. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность

обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

Задача №10. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Методики спортивного массажа как средство физической рекреации». Задача – Какие приёмы спортивного массажа можно применить для юного спортсмена, как средство физической рекреации? Перечислить последовательность приёмов массажа. В соответствии с требованиями по безопасности и поставленной задаче, с учётом методов и методических приемов, обеспечивающих наглядность обучения и проведения занятий рекреационной и оздоровительной направленности.

3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Целью выполнения контрольной работы по дисциплине «Теория и методика физической рекреации» (при ее наличии в учебном плане) является развитие у студентов практических навыков самостоятельной работы, овладение основами научного творчества (поиск, систематизация, реферирование литературной информации), качественное изучение, освоение, закрепление, а также проверка качества усвоения теоретического материала по предмету.

Задачей контрольной работы является реферативное изложение некоторых вопросов курса, включающее их углубленное изучение согласно полученному от преподавателя заданию.

Варианты исходных данных (перечень тем) для выполнения контрольной работы приведены на стр. 11. **Выбор темы работы** (варианта задания) производится согласно *двум последним цифрам* личного шифра студента (т.е. номера студенческого билета или зачетной книжки) следующим образом:

- цифры от 01 до 20: номер варианта равен этим цифрам;
- цифры от 21 до 40: номер варианта меньше на 20;
- цифры от 41 до 60: номер варианта меньше на 40;
- цифры от 61 до 80: номер варианта меньше на 60;
- цифры от 81 до 00: номер варианта меньше на 80 (при этом конечные цифры «00» трактуются как «100»).

Пример. Личный шифр студента 240876-ЗФО. Тогда номер варианта задания: $76 - 60 = 16$, т.е. 16-й вопрос.

Также вариант задания может назначаться студенту индивидуально по указанию преподавателя (как правило, для студентов дневной формы обучения).

Контрольная работа, в общем случае, включает в себя:

- ✓ Титульный лист;
- ✓ Содержание;
- ✓ Введение;

- ✓ Основную часть, состоящую из разделов и подразделов;
- ✓ Заключение;
- ✓ Список использованных источников;
- ✓ Приложения (при необходимости).

При этом выделенные (подчеркнутые) пункты являются обязательными структурными элементами любой работы, т.е. отдельными разделами, начинающимися с новой страницы. Остальные могут включаться в нее по указанию преподавателя или самим студентом при необходимости более четкого структурирования текста.

Контрольная работа оформляется с соблюдением основных требований ГОСТ 7.32-2017 «Отчет о научно-исследовательской работе» с использованием персонального компьютера. При сдаче работы на проверку в электронной форме она должна быть сохранена в формате .doc или .docx (текстовый редактор Microsoft Word или совместимые приложения), .rtf или .pdf без пароля. Однако окончательный вариант работы в любом случае сдается и защищается студентом в распечатанной форме.

Внимание! При обнаружении в файле или на носителе данных (flash-диск) компьютерного вируса – работа не рассматривается и считается не сданной!

Основные обязательные требования к оформлению контрольной работы следующие.

При электронном оформлении: бумага белая, формат А4, текст располагается с одной стороны листа. Поля: левое – 25, верхнее и нижнее – 20, правое – 10 мм. Шрифт Times New Roman 14 кегля (размера) без специального форматирования (цвет «авто», не сжатый, не смещенный и т.д.). Использование шрифтов других начертаний, выделение **жирным**, подчеркиванием, *курсивом*, ^{верхними} и _{нижними} индексами допускается только там, где это необходимо по смыслу текста.

Абзац располагается по границам полей текста (отступ слева и справа 0 см), при электронном наборе – включено выравнивание «по ширине». Межстрочный интервал – 1,5

(полуторный). Дополнительный интервал по высоте перед и после абзаца в тексте не делать(!); у заголовков допускается, но не более 6 пт. Отступ первой строки абзаца от левого поля текста («красная строка») 1,5 см, причем при электронном оформлении запрещается делать абзацный отступ пробелами или табуляцией!

В тексте обязательно должен быть включен, кроме заголовков, автоматический перенос слов: «Сервис» → «Язык» → «Расстановка переносов» (или «Разметка страницы» → «Расстановка переносов») → «Авто». При этом для корректной расстановки переносов язык текста следует указать как «русский»: выделить текст, выбрать пункт меню «Сервис» (или «Рецензирование») → «Язык» → «Выбрать язык» (или «Язык проверки правописания») → указать язык как «Русский». Также на этой же вкладке следует СНЯТЬ галку у пункта «Не проверять правописание», если он присутствует.

Для выключения автоматического переноса у заголовков в диалоге свойств абзаца следует выбрать вторую вкладку «Положение на странице» и ПОСТАВИТЬ галку у пункта «запретить автоматический перенос слов».

При электронном наборе в тексте не следует использовать два и более пробелов подряд. В перечислениях – не использовать автоматические списки. При необходимости вставки в текст греческих (или других) символов использовать опцию «Вставка» → «Символ». Математические формулы набираются во встроенном редакторе Microsoft Equation. Формулы и символы располагаются по тексту. Запрещается вставлять их в виде рисунков или вставлять в «кадр» (отдельное поле, не связанное с основным текстом).

При оформлении работы рисунки должны соответствовать общим правилам согласно ГОСТ 2.701-2008 «Схемы. Виды и типы. Общие требования к выполнению». При электронном сохранении минимальное качество (разрешение) рисунков 72 dpi, рисунки следует вставлять в текст, используя опцию «обтекание» → «в тексте». Не

следует устанавливать другие виды обтекания и не вставлять рисунок в кадр!

В исключительном случае (как правило, студентами заочной формы обучения, обязательно по предварительному согласованию с преподавателем!..) допускается оформление контрольной работы от руки с использованием, вместо формата А4, школьных тетрадей в клетку и записи текста с обеих сторон листа. В этом случае поля со всех сторон принимаются 10–15 мм. Титульный лист (образец см. Приложение) распечатывается на белой бумаге и наклеивается на обложку тетради, в крайнем случае допускается оформление титульного листа от руки на белой бумаге **чертежным шрифтом** размера 7 или 10, тип В (с наклоном), с сохранением всех полей образца. Сам текст работы при оформлении от руки пишется аккуратным разборчивым почерком, при условии четкого, ясного изображения всех букв, цифр и символов. Интервал между строками 7–10 мм (при использовании листа формата А4 – около 40 строк на лист, при использовании тетради в клетку – писать через строку). Отступ первой строки от края («красная строка») 10–15 мм.

Титульный лист контрольной работы оформляется в соответствии с Приложением. При этом не следует изменять расположение и содержание основных полей, студенту необходимо только включить в титульный лист тему работы и правильно заполнить поля «Выполнил» (указать свои данные) и «Принял» (указать данные преподавателя). Обратите внимание, что в нижней строке титульного листа город и год указываются в одну строку без букв «г».

Содержание, если оно включается в работу (что имеет смысл при объеме работы от 10–12 страниц при наличии развернутой структуры, в том числе разделов «Введение», «Заключение» и делении основной части на разделы и подразделы) должно включать перечисление всех разделов (подразделов) работы с указанием номеров страниц, на которых размещены их заголовки.

При этом, независимо от включения в работу раздела «Содержание», листы работы **нумеруются** сквозной нумерацией арабскими цифрами. Номер страницы проставляется в центре нижней части страницы без точки. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц работы, однако номер страницы на титульном листе не проставляется.

Если в работу включается **введение**, в нем необходимо выделить основные вопросы, подлежащие рассмотрению в работе, указать цели и задачи работы. При необходимости во введение могут быть включены краткие справочные данные. Объем введения в контрольной работе 1–2 страницы.

Основная часть контрольной работы выполняется в соответствии с заданием. Ее объем должен составлять не менее 10000, рекомендуется 12000–15000 знаков печатного текста. При этом главный критерий верного выполнения работы – не формально выдержанный объем, а полное и правильное раскрытие темы. При этом содержание работы не должно повторять другие работы, выполненные по данной теме: при прямом переписывании с учебника или плагиате из другой работы контрольная работа не принимается (не засчитывается), а студенту для выполнения может быть назначен другой (новый) вопрос курса.

Основная часть работы при необходимости делится на разделы и подразделы. Новые разделы всегда начинаются с новой страницы. Заголовки разделов оформляются заглавными (прописными) буквами жирным («полужирным») шрифтом с выравниваем по центру, без переносов, без точки (или любого другого знака) в конце. Заголовки подразделов располагаются на той же странице где заканчивается предыдущий подраздел, с отступом от него в одну строку. Заголовки подразделов выделяются полужирным шрифтом, название начинается с прописной буквы, выравнивание допускается как по центру, так и с абзацного отступа (красной строки), но одинаковое для всех подразделов в пределах текста.

Разделы и подразделы основной части могут нумероваться (т.е. иметь и номер и название) или обозначаться только текстовыми заголовками. При этом, независимо от нумерации (или ее отсутствия) у разделов основной части – разделы других частей текста (содержание, введение, заключение, список использованных источников) в работе НЕ нумеруются.

В **заключении**, если оно включено в работу, делаются краткие выводы, оцениваются полученные результаты. В заключение НЕ СЛЕДУЕТ включать новую информацию (т.е. такую, которой до этого не было в основной части), его задача кратко ответить на вопрос «что сделано в работе?». Объем заключения в контрольной работе 1–2 страницы.

Список использованных источников оформляется в соответствии с библиографическими требованиями. Основные из них изложены в ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу (СИБИД). Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» и ГОСТ Р 7.0.108-2022 «СИБИД. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению». Однако данные стандарты (в первую очередь ГОСТ Р 7.0.100-2018) достаточно велики, и, как показывает практика, сложны для самостоятельного освоения студентами. Поэтому для составления библиографической записи допускается и рекомендуется применять **ГОСТ Р 7.0.5-2008 «СИБИД. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»**, предусматривающий упрощенное оформление библиографической записи, в том числе и на электронные издания.

При необходимости включения в работу **приложений** их следует оформлять единообразно основному тексту работы, снабдив отдельным заголовком «Приложения».

Все **иллюстрации** (схемы, графики, фотографии, рисунки) в работе именуется рисунками. Они нумеруются

последовательно сквозной нумерацией в пределах всей контрольной работы арабскими цифрами. Рисунок должен размещаться непосредственно после ссылки на него в тексте либо на следующей странице. Название рисунка располагается снизу под рисунком с выравниванием по центру. Формат названия «Рисунок N – Название рисунка» (через тире, название начинается с прописной буквы, без подчеркивания, без точки в конце).

Цифровой материал в работе рекомендуется оформлять в виде **таблиц**. Таблицы нумеруются единой сквозной нумерацией арабскими цифрами в пределах всей контрольной работы. Таблица должна размещаться непосредственно после ссылки на нее в тексте, либо на следующей странице. Заголовок таблицы помещается над ней с выравниванием по центру. Формат заголовка «Таблица N – Название таблицы» (через тире, название начинается с прописной буквы, без подчеркивания, без точки в конце).

На все источники, использованные в тексте контрольной работы, должны быть даны **ссылки**. Ссылки на источники проставляются сразу после приведения цитаты или выдержки арабскими цифрами в квадратных скобках, номер источника в скобках соответствует его номеру в списке использованных источников.

Общее обязательное требование при оформлении работы – это соответствие текста орфографическим, лексическим и пунктуационным нормам русского языка. При электронном редактировании следует использовать функцию автоматической проверки орфографии («spellчекинг») текстового редактора, однако следует помнить, что с ее помощью могут быть найдены далеко не все ошибки. В частности, следует обратить внимание на основные пунктуационные правила, в которых часто делаются ошибки:

– точка (или любой другой знак) в конце заголовка не ставится;

– перед пунктуационным знаком (точкой, запятой и т.д.) пробел не ставится, после него пробел обязателен;

– в технических документах пробел между тысячами и сотнями не ставится, правильно например «20260», а не «20 260». Десятичным разделителем является запятая, а не точка: правильно например «7,15 мм», а не «7.15 мм».

– в формулах арифметические знаки отделяют от цифр и коэффициентов пробелом с обеих сторон; при указании отрицательных и положительных чисел – не отделяют: «+5°С»;

– значение величины от ее размерности отделяется пробелом: «7 мм»; «3 кг», кроме надстрочных символов (например знака геометрического градуса), которые записываются с числом слитно: «20°». Однако отрыв размерности от числа (перенос ее на другую строку) не допускается. Чтобы этого не произошло, при электронном редактировании следует использовать так называемый «неразрывный пробел», который вызывается через пункт меню «Вставка» → «Символ» → вкладка «Специальные знаки» → «Неразрывный пробел», либо набирается на клавиатуре как Shift+Ctrl+Пробел;

– знаки «дефис», «минус» и «тире» имеют разный смысл и начертание, их не следует путать. Дефис используется в сложных словах (например, «выпукло-вогнутый») и буквенно-цифровых аббревиатурах («аудитория 6-412»), записывается короткой чертой (-) без пробелов. Знак «минус» – чисто математический, используется в формулах и размерностях, записывается средней чертой (–), выровненной по высоте цифр, т.е. несколько поднятой над серединой строки. Тире используется во всех остальных случаях, в т.ч. для оформления списков, разделения частей предложения по смыслу и указания интервалов (в том числе словесных, например «сегодня–завтра»). Тире записывается средней (–) или длинной (—) чертой (при этом в работе следует использовать тире одного вида!..), в предложении оно выделяется пробелами, а при указании интервала («20–50») пробелы не ставятся.

После выполнения оформленная работа обязательно подписывается студентом на титульном листе и

представляется преподавателю на проверку. При этом она должна быть выполнена в сроки, установленные учебным планом и рабочей программой изучения дисциплины (как правило, в течение учебного семестра или какого-то блока изучения дисциплины). Невыполнение студентом контрольной работы в установленные сроки является основанием для его недопуска к итоговой отчетности по предмету (зачет, экзамен).

Если в результате проверки обнаружены существенные ошибки содержания либо работа не соответствует установленным требованиям оформления, она возвращается студенту на доработку. При этом замечания преподавателя могут сообщаться студенту в устной или письменной форме (в том числе в виде рецензии) и иметь обязательный или рекомендательный характер. Замечания, в общем случае, подлежат исправлению, однако некоторые мелкие недочеты (например, опiski или погрешности оформления) могут исправляться студентом непосредственно при защите контрольной работы с использованием штрих-корректора («замазки») и черной ручки. При отсутствии ошибок либо после их устранения работа допускается к защите.

Защита контрольной работы состоит из краткого изложения студентом ее основных положений и ответов на вопросы преподавателя. Для студентов дневной формы обучения защита контрольной работы может проходить в форме публичного доклада, как правило на практическом занятии в группе по предмету, также с последующими ответами на вопросы по теме работы. Вопросы, в этом случае, имеют право задавать все присутствующие.

При защите оценивается ясность, четкость изложения, способность доложить все основные положения работы в отведенное время, правильность ответов на поставленные вопросы. Основное требование при этом – студент должен продемонстрировать ясное понимание сути вопросов, изложенных в работе. Таким образом, при невнятном докладе или неспособности студента ответить на вопросы работа

может быть не зачтена даже при соблюдении требований по ее содержанию и оформлению.

Контрольная работа оценивается, как правило, в формате «зачтено»—«не зачтено» для студентов дневной формы обучения, и в дифференцированной форме (с оценкой) для студентов заочной формы. Качество выполнения контрольной работы является показателем внутренней аттестации студента по предмету. При этом студент, не выполнивший и/или не защитивший контрольную работу в установленные сроки, не допускается к итоговой отчетности по предмету (зачету, экзамену). И наоборот, студент, успешно выполнивший и защитивший контрольную работу, может, при условии достаточного освоения других тем теоретического курса и выполнения всех прочих видов работы по предмету, по решению преподавателя получить семестровую аттестацию (зачет, экзамен) автоматически.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ

В качестве учебной литературы для изучения предмета, выполнения контрольной работы и подготовки к итоговой отчетности рекомендуется использовать следующие издания.

Основная литература

1. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие - М: Советский спорт, 2014.
2. Физическая рекреация: учебник/ Под ред. Виноградова Г.П., Ивченко Е.А.-М.: Академия, 2015.
Виноградов Г.П. и др. Двигательная рекреация: теория: учеб. пособие.- СПб, 2016.

Дополнительная литература

1. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Ветитнев А.М., Кусков А.С. Лечебный туризм: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ФОРУМ, 2010.
3. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.
4. А.С. Кусков, О.В. Лысикова. Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В. Безопасный отдых и туризм: учебное

пособие для студентов вузов. – Ижевск. УдГУ, 2006.

6. Мельникова Л.В., Новокрещенов В.В., Мельников Д.А. Организационно- педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография. - Ижевск: ИЖГТУ, 2013.

7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Сов.Спорт, 2008.

Примечание. Также допускается использовать любые другие действующие правовые и нормативные документы, учебники и пособия по предмету «Теория и методика физической рекреации» или родственным предметам тематики спортивно-оздоровительного туризма, руководства, методические рекомендации, издания периодической литературы с тематической информацией, профильные журналы и т.д. При этом список использованных при выполнении контрольной работы источников должен включать не менее 3-х наименований.

Оформление библиографической записи (в том числе и для электронных источников!) производится согласно ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

ПРИЛОЖЕНИЕ

(обязательное)

Образец оформления титульного листа контрольной работы

Федеральное агентство по рыболовству

Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный технический университет»

Научно-образовательный центр
«Природообустройство и рыболовство»

Кафедра «Защита окружающей среды и водопользование»

Теория и методика физической рекреации

Контрольная работа

[Тема работы согласно заданию]

Выполнил

студент группы *[шифр группы]*

[Фамилия И.О. студента]

Учебный шифр: *[шифр студента]*

Принял

[должность преподавателя]

[Фамилия И.О. преподавателя].

«__» _____ 202_ г.

Петропавловск-Камчатский, 202__

Примечание. На месте пояснений в квадратных скобках следует указать свои данные (без скобок, без курсива!)

Электронное издание

Ченцова Елизавета Антоновна

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

*Методические указания
к изучению дисциплины для студентов
направления подготовки*

*49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
очной и заочной форм обучения*

В авторской редакции
Технический редактор ...
Набор текста Е.А. Ченцова
Верстка, оригинал-макет Е.А. Ченцова, ...

Подписано в печать ... 12.2024 г.
Формат 61*86/16. Печать цифровая. Гарнитура Times New Roman
Авт. л. 0,82. Уч.-изд. л. 1,2. Усл. печ. л. 1,5