

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

«28» января 2026 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
2026

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

Ст.преподаватель кафедры ЗОС



Е.А. Ченцова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Защита окружающей среды и водопользование», протокол № 6 от «27» января 2026 г.

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

«27» января 2026 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 обязательной части в структуре основной профессиональной образовательной программы.

4. Содержание дисциплины

4.1 Тематический план

Заочная 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	1	1	-		10	Опрос,	

рекреации, ее историческое значение.							реферат	
Тема 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации.	13	2	1	1		10	Опрос, реферат	
Тема 3. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.	13	1	1	-		10	Опрос, реферат	
Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.	13	2	1	1		11	Опрос, реферат	
Тема 5. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.	14	2	1	1		11	Опрос, реферат	
Тема 6. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности	14	2	1	1		11	Опрос, реферат	
Тема 7. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах.	14	2	1	1		11	Опрос, реферат	
Тема 8. Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения.	14	2	1	1		11	Опрос, реферат	
Экзамен							Контрольная работа, тест	9
Всего:	108	14	8	6		85		9

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 №3. 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.

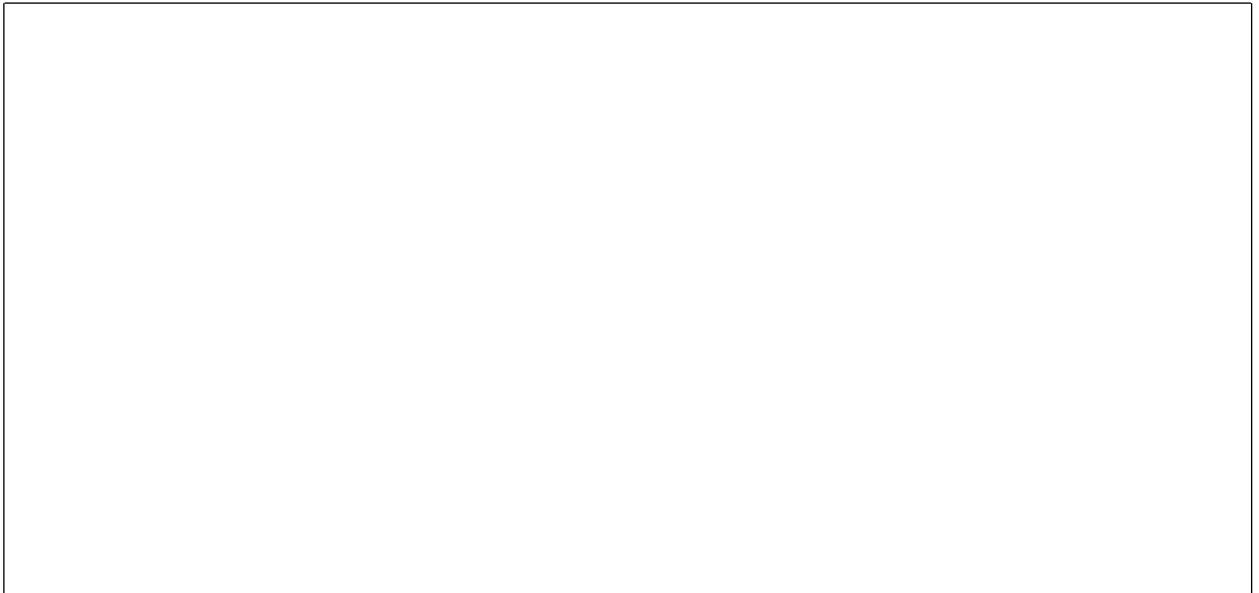
Задача №4. Задание. Дано: На занятиях по дисциплине, рекреационной направленности поставлена общая задача «Заполнить маршрутный лист для похода выходного дня для группы туристов, студентов - 6 человек». Оборудование - маршрутные листы, спортивные и топографические карты местности, компасы, курвиметр, 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 _____