

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2020 14:11:41

Уникальный идентификатор документа: 6b5279da4e034bffc79172803da5b7b5598569e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ (МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миценкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель

/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины Физическая рекреация

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой

/ И.В. Кулишенко /

Мытищи
2020

Автор-составитель:
Наполова Г.В., к.б.н., доцент кафедры Оздоровительной и адаптивной физической культуры МГОУ
Филиппова С.Н., д.б.н., профессор кафедры Оздоровительной и адаптивной физической культуры МГОУ

Рабочая программа дисциплины "Физическая рекреация» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01. «Физическая культура» утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ № 940 от 19.09.2017г.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	28
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	28
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	29

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины - сформировать у студентов систему знаний и технологий применения основных средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья разных групп населения в процессе рекреационной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать у студентов понимание социальной роли физической культуры в современном обществе и подготовке их к профессиональной деятельности по сохранению и укреплению здоровья разных групп населения;
- сформировать у студентов системы знаний о научно - биологических и практических основах рекреационной физической культуры;
- сформировать у студентов должное мотивационно-ценностное отношение к рекреационной физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в процессе занятий в рекреационной физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную готовность, готовность студента к будущей деятельности в области рекреационной физической культуры;
- обеспечить приобретение студентами опыта творческого использования рекреационной физической культуры в профессиональной деятельности;
- создать предпосылки для формирования профессионального самоопределения студента в области рекреационной физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

ПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение студентов строится на основе знаний, ранее полученных ими при изучении следующих дисциплин:

Физиология

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины "Физиология": физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы; физиологические принципы управления движениями. Физиология спортивных упражнений. Физиологические особенности детей, подростков и взрослых. Физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения

дисциплины "Гигиена": особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Теория и методика физической культуры

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины "Теория физической культуры и спорта": систематика средств, методов и форм физического воспитания; теория и технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивида; физкультурно-кондиционная тренировка.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	очная	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	
Объем дисциплины в часах	72	
Контактная работа:	36,2	8,2
Лекции	16	4
Практические занятия	26	4
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2	0,2
Зачет/ зачет с оценкой	0,2	0,2
Самостоятельная работа	22	56
Контроль	7,8	7,8

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 7 семестр для очной формы обучения; зачет – 8 семестр для заочной формы обучения.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия
1	2	3
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой. Понимание понятия физическая рекреация, функции, которые она выполняет. Система рекреативной деятельности, эффективное управление, сочетание коммерческого и бюджетного фондов в рекреации. Принципы успешной реализации рекреационных программ.	2	3

Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК. Характеристика основных форм организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, работы, учебы. Основы организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением по месту учебы, жительства, работы	2	3
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой. Оборудование спортивных площадок, парковых зон, скверов и придворовых территорий. Гигиенические требования к ФОКа, организация рекреационных зон при школах, ВУЗах, ДОУ	2	4
Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв; - попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия в целях активного отдыха и повышения профессионально-прикладной физической подготовки	2	4
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте. Возрастные изменения в организме. Особенности дозировки нагрузки, методические рекомендации по структуре и содержанию занятий. Программа «Активное долголетие»	2	4
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста. Прогулки, походы, физкультурные праздники – подготовка и методика проведения	2	4
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой. Содержание срочного и текущего контроля. Особенности допуска к занятиям. Техника безопасности на занятиях рекреационного характера.	4	4
Итого	16	26

По заочной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия
1	1	
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой. Понимание понятия физическая рекреация, функции, которые она выполняет. Система рекреативной деятельности, эффективное управление, сочетание коммерческого и бюджетного фондов в рекреации. Принципы успешной реализации рекреационных программ.	2	
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК. Характеристика основных форм организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, работы,	1	

учебы. Основы организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением по месту учебы, жительства, работы		
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой. Оборудование спортивных площадок, парковых зон, скверов и придворовых территорий. Гигиенические требования к ФОКа, организация рекреационных зон при школах, ВУЗах, ДОУ		1
Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв; - попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия в целях активного отдыха и повышения профессионально-прикладной физической подготовки		1
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте. Возрастные изменения в организме. Особенности дозировки нагрузки, методические рекомендации по структуре и содержанию занятий. Программа «Активное долголетие»		1
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста. Прогулки, походы, физкультурные праздники – подготовка и методика проведения		1
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой. Содержание срочного и текущего контроля. Особенности допуска к занятиям. Техника безопасности на занятиях рекреационного характера.	4	4
Итого	1	

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по очной форме обучения

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой	1 Рекреационное пространство. 2.Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности. 3.Этапы становления и развития физической рекреации. 4.Общая характеристика государственного (федерального) регулирования	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	4	Л:1, 5.	Устный опрос, конспект реферат

	рекреационно-оздоровительной деятельности. 4.Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.				
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	1. Основные формы, структура и содержание самостоятельной занятий. 2.Основные варианты программ рекреационных тренировок. 3.Лечебно-курортная рекреация. 3.Оздоровительная и спортивная рекреация. 4.Маршрутный туризм. 5.Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	4	Л:1,3,4.	Устный опрос, конспект реферат
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой	1.Деятельность по организации рекреационного пространства. 2.Рекреационный потенциал территории. 3.Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса. 4.Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	4	Л:3,5,6.	Устный опрос, конспект реферат
Тема 4.	1 Производственная	Изучение и	4	Л:1,5.	Устный

Физическая культура в процессе профессиональной деятельности	физическая культура, ее цели и задачи. 2.Методические основы производственной физической культуры 2.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК 3.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня 4.Типовые комплексы производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам работ.	конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.			опрос, конспект реферат
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте	1. Морфофункциональные особенности людей разного возраста и пола. 2.Рекреационно-оздоровительные занятия. 3.Рекреационно-спортивные занятия. 3.Особенности организации рекреационной деятельности. 4.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля. Профилактика травматизма. .	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	4	Л:1,4,5.	Устный опрос, конспект реферат

Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста	1.Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста. 2.Особенности организации рекреационной деятельности. 3.Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья. 4.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	4	Л:2,4, 6.	Устный опрос, конспект реферат
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой	1. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК. 2.Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК. 3.Диагностика функционального состояния занимающихся. 4.Оценка физического развития занимающихся.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	4	Л:2,3.4.	Устный опрос, конспект реферат
Итого			28		

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по заочной форме обучения

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Тема 1. Организационно-методические условия организации	1 Рекреационное пространство. 2.Основные направления, виды и формы рекреационно-	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической	8	Л:1, 5.	Устный опрос, конспект реферат

занятий рекреационной физической культурой	оздоровительной деятельности. 3.Этапы становления и развития физической рекреации. 4.Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно- оздоровительной деятельности. 4.Общая характеристика общественно- самодеятельного регулирования рекреационно- оздоровительной деятельности.	литературы по предложенным вопросам.			
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	1. Основные формы, структура и содержание самостоятельной занятий. 2.Основные варианты программ рекреационных тренировок. 3.Лечебно-курортная рекреация. 3.Оздоровительная и спортивная рекреация. 4.Маршрутный туризм. 5.Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности	Изучение и конспектирова ние учебной и научно- методической литературы по предложенным вопросам.	8	Л:1,3,4.	Устный опрос, конспект реферат
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой	1.Деятельность по организации рекреационного пространства. 2.Рекреационный потенциал территории. 3.Размещение физкультурно- рекреационных сооружений жилых районов на территории	Изучение и конспектирова ние учебной и научно- методической литературы по предложенным вопросам.	8	Л:3,5,6.	Устный опрос, конспект реферат

	природного комплекса. 4.Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям				
Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности	1 Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 2.Методические основы производственной физической культуры 2.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК 3.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня 4.Типовые комплексы производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам работ.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	Л:1,5.	Устный опрос, конспект реферат
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте	1. Морфофункциональные особенности людей разного возраста и пола. 2.Рекреационно-оздоровительные занятия. 3.Рекреационно-спортивные занятия. 3.Особенности организации рекреационной деятельности. 4.Методы проведения	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	Л:1,4,5.	Устный опрос, конспект реферат

	педагогического и медико-биологического контроля. Профилактика травматизма. .				
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста	1.Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста. 2.Особенности организации рекреационной деятельности. 3.Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья. 4.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	Л:2,4, 6. .	Устный опрос, конспект реферат
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой	1. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК. 2.Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК. 3.Диагностика функционального состояния занимающихся. 4.Оценка физического развития занимающихся.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	Л:2,3.4.	Устный опрос, конспект реферат
Итого			56		

5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

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

Выпускник по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: - Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие	Текущий контроль: Устный опрос, Конспект, Реферат, Промежуточная аттестация: Зачет	41-60

			способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида..		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: -Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи -Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательны	Текущий контроль: Устный опрос, Конспект, Реферат, Практические задания Промежуточная аттестация: Зачет	61-100

			м, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам -Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - основные термины спортивной тренировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных		
--	--	--	---	--	--

			занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Опирирует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		
ПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины	Текущий контроль: Устный опрос, Конспект, Реферат, Практические задания Промежуточная	41-60

			возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	аттестация: Зачет	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных	Текущий контроль: Устный опрос, Конспект, Реферат, Практические задания Промежуточная аттестация: Зачет	61-100

			мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена		
--	--	--	---	--	--

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УСТНЫЙ ОПРОС)

1. Рекреационное пространство.
2. Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. Этапы становления и развития физической рекреации.
4. Типы рекреационной деятельности.
5. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
6. Оздоровительная и спортивная рекреация.
7. Маршрутный туризм.
8. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
9. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
10. эффект занятий рекреативной направленности.
11. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
12. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
13. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
14. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
15. Методические основы производственной физической культуры
16. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
17. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
18. Вводная гимнастика.
19. Производственная гимнастика
20. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
21. Физкультурная пауза, физкультминутка.
22. Особенности организации рекреационной деятельности.
23. Рекреационно-лечебные занятия.

24. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
25. Профилактика травматизма.
26. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
27. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
28. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК.
29. физкультурно-рекреационным сооружениям.
30. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
31. Методические основы производственной физической культуры
32. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
33. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
34. Вводная гимнастика.
35. Производственная гимнастика
36. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
37. Физкультурная пауза, физкультминутка.
38. Особенности организации рекреационной деятельности.
39. Рекреационно-лечебные занятия.
40. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
41. Профилактика травматизма.
42. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
43. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
44. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Этапы становления и развития физической рекреации.
2. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
3. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
4. Лечебно-курортная рекреация.
5. Оздоровительная и спортивная рекреация.
6. Маршрутный туризм.
7. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
8. Ежедневная рекреационная деятельность.
9. Компенсаторная рекреационная деятельность.
10. Суточный цикл рекреационной деятельности.
11. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
12. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
13. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
14. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
15. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.

16. Требования к трассам горнолыжного спорта.
17. Требования к местам массовых занятий сноубордом.
18. Требования к местам занятий натурбану.
19. Требования к местам занятий санным спортом.
20. Требования к трассам маунтинбайка (горного велосипеда).
21. Требования к открытым тренировочным сооружениям скалолазания.
22. Требования к площадке пляжного волейбола.
23. Требования к местам занятий пейнтболом.
24. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
25. Методические основы производственной физической культуры
26. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
27. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
28. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
29. Рекреационно-лечебные занятия.
30. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК.
31. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК. .

Перечень вопросов к зачету

- Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
- Основные варианты программ рекреационных тренировок.
- Лечебно-курортная рекреация.
- Оздоровительная и спортивная рекреация.
- Маршрутный туризм.
- Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
- Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
- Компенсаторная рекреационная деятельность.
- Суточный цикл рекреационной деятельности.
- Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
- Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
- Особенности организации рекреационной деятельности. \
- Профилактика травматизма при занятиях рекреационной деятельностью
- Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля

Перечень тем для конспекта

1. Этапы становления и развития физической рекреации.
2. Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. .Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
4. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
5. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
6. Лечебно-курортная рекреация.

7. Оздоровительная и спортивная рекреация.
8. Маршрутный туризм.
9. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности
10. Деятельность по организации рекреационного пространства.
11. Рекреационный потенциал территории.
12. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
13. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям
14. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
15. Методические основы производственной физической культуры
16. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
17. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
18. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ
19. Особенности организации рекреационной деятельности
20. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья
21. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля
22. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК
23. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК
24. Диагностика функционального состояния занимающихся
25. Оценка физического развития занимающихся

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

Распределение баллов по видам работ для очной формы обучения:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение учебных занятий	до 10
Качество конспекта	до 10
Устный опрос	до 5
Реферат	до 10
Зачет	до 30

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-9 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать	3-5 баллов

собственную позицию и отвечать на вопросы.	
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Физическая рекреация [Текст]: учебник для вузов / Виноградов Г.П., ред. - М.: Академия, 2015. - 240с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд. - М. : Академия, 2014. - 480с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. - Режим доступа: <http://znaniyum.com/bookread2.php?book=507251>
2. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320с.
3. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие. - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644>
4. Полиевский С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. - Режим доступа: <http://znaniyum.com/bookread2.php?book=518178>
5. Харисова Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности [Электронный ресурс]: учеб.пособие. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>
6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – 4-е изд. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. - Режим доступа: <http://znaniyum.com/bookread2.php?book=509590>

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- [http://Pubi. Lib.ru/ARC](http://Pubi.Lib.ru/ARC) –Универсальная библиотека электронных книг.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Авторы-составители Наполова Г.В. Филиппова С.Н.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» . Авторы-составители Наполова Г.В. Филиппова С.Н.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;