МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	**Рекреационная и реабилитационная физическая культура**

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук, доцент		Сарайкин Дмитрий Андреевич

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) 5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 15
7. Перечень образовательных технологий 16
8. Описание материально-технической базы 17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Рекреационная и реабилитационная физическая культура» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Рекреационная и реабилитационная физическая культура» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Медико - биологические основы восстановления спортсменов», «Физическая культура».

1.4 Дисциплина «Рекреационная и реабилитационная физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Медико - биологические технологии в спорте», «Медико - биологические технологии в физическом воспитании».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов представления об общих принципах и методике использования средств рекреационной и реабилитационной физической культуры.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучить основные понятия дисциплины "Рекреационная и реабилитационная физическая культура".

2) Ознакомить с методами и средствами физической реабилитации в нашей стране и за рубежом.

3) Освоить методику подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4) Изучить роль рекреационной физической культуры в лечебно-профилактической работе.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения
	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных
	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	З.1 Знать особенности рекреационной и реабилитационной физической культуры в рамках образовательной программы.

2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 Уметь проектировать и разрабатывать образовательную программу рекреационной и реабилитационной физической культуры.
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 Владеть способами и средствами рекреационной и реабилитационной физической культуры.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 Знать методику подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Уметь использовать различные методики подбора физических упражнений для укрепления здоровья, саморегуляции физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеть средствами и методами рекреационной и реабилитационной физической культуры для укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	**2**	**6**	**60**	**68**
Первый период контроля				
Раздел 1. Введение в предмет «Рекреационная и реабилитационная физическая культура»	***2***		***20***	***22***
Введение в предмет «Рекреационная и реабилитационная физическая культура»	2		4	6
Понятие о физической рекреации и реабилитации			4	4
Характеристика физической рекреации и реабилитации как вида физической культуры			4	4
Физическая культура в процессе профессиональной деятельности			4	4
Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой			4	4
Раздел 2. Теоретические основы физической рекреации и реабилитации		***2***	***20***	***22***
Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления			4	4
Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые		2	4	6
Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация			4	4
Физическая рекреация как составная часть физической культуры			2	2
Коррекция психофизиологического состояния			2	2
Характеристика форм, средств физической рекреации и реабилитации			2	2
Современные системы занятий рекреационной физической культуры			2	2
Раздел 3. Способы и методы проведения мероприятий физической рекреации и реабилитации		***4***	***20***	***24***
Организация физической рекреации и реабилитации			4	4
Подготовка и проведение мероприятий физической рекреации		2	2	4
Спортивные комплексы, как организационные звенья физической рекреации и реабилитации		2	2	4
Виды воздействия физической рекреационной деятельности			2	2
Применение конкретных форм физической рекреации			2	2
Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект			4	4
Организационно-методические условия проведения занятий рекреационной физической культурой			2	2
Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой			2	2
Итого по видам учебной работы	2	6	60	68
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				4
Итого за Первый период контроля				**72**

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Раздел 1. Введение в предмет «Рекреационная и реабилитационная физическая культура»	***2***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: З.1 (ПК.2.1) УК-7: З.2 (УК.7.1)	
1.1. Введение в предмет «Рекреационная и реабилитационная физическая культура» 1. Понятие о комплексной реабилитации и физической рекреации, виды и их характеристика. 2. Значение физической рекреации и реабилитации, задачи в процессе комплексной рекреации и реабилитации больных. 3. Функции физической рекреации и реабилитации. 4. Основные принципы физической реабилитации. Учебно-методическая литература: 1, 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Раздел 2. Теоретические основы физической рекреации и реабилитации	***2***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: З.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)	
1.1. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые 1. Изучить разновидности туристско-спортивного движения. 2. Изучить спортивный и социальный туризм. 3. Изучить рекреационную основу программирования отдыха. 4. Изучить виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. 5. Изучить досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6	2
2. Раздел 3. Способы и методы проведения мероприятий физической рекреации и реабилитации	***4***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Подготовка и проведение мероприятий физической рекреации 1. Изучить использование спортивных игр для двигательной рекреации. 2. Изучить характеристику основных видов спортивных игр. 3. Изучить особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6	2
2.2. Спортивные комплексы, как организационные звенья физической рекреации и реабилитации 1. Изучить формы построения занятий физической рекреацией и реабилитации. 2. Изучить физическую рекреацию студенческой молодежи. 3. Изучить направленное использование физической рекреации и реабилитации в период основной трудовой деятельности. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	**Трудоемкость (кол-во часов)**

1. Раздел 1. Введение в предмет «Рекреационная и реабилитационная физическая культура»	***20***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: З.1 (ПК.2.1) УК-7: З.2 (УК.7.1)	
1.1. Введение в предмет «Рекреационная и реабилитационная физическая культура» ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
1.2. Понятие о физической рекреации и реабилитации ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
1.3. Характеристика физической рекреации и реабилитации как вида физической культуры ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
1.4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
1.5. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
2. Раздел 2. Теоретические основы физической рекреации и реабилитации	***20***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: З.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)	
2.1. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
2.2. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
2.3. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
2.4. Физическая рекреация как составная часть физической культуры ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2

2.5. Коррекция психофизиологического состояния ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
2.6. Характеристика форм, средств физической рекреации и реабилитации ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
2.7. Современные системы занятий рекреационной физической культуры ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
3. Раздел 3. Способы и методы проведения мероприятий физической рекреации и реабилитации	***20***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Организация физической рекреации и реабилитации ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
3.2. Подготовка и проведение мероприятий физической рекреации ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
3.3. Спортивные комплексы, как организационные звенья физической рекреации и реабилитации ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
3.4. Виды воздействия физической рекреационной деятельности ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
3.5. Применение конкретных форм физической рекреации ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
3.6. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4

3.7.	Организационно-методические условия проведения занятий рекреационной физической культурой ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
3.8.	Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
	Основная литература	
1	Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 336 с. – URL:	http://www.iprbookshop.ru/73336.html. – ЭБС «IPRbooks»
2	Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А Никишкин, В. П. Зайцев. – Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 с.	http://www.iprbookshop.ru/35346.html. – ЭБС «IPRbooks»
	Дополнительная литература	
3	Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с.	http://www.iprbookshop.ru/67696.html. – ЭБС «IPRbooks»
4	Егорова, С. А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 176 с.	http://www.iprbookshop.ru/63027.html. – ЭБС «IPRbooks»
5	Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой : методическое пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, Л. Е. Школьникова, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. – 96 с.	http://www.iprbookshop.ru/73549.html. – ЭБС «IPRbooks»
6	Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : практикум / составители А. Л. Ворожбитова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. – 116 с.	http://www.iprbookshop.ru/62931.html. – ЭБС «IPRbooks»

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Отчет по лабораторной работе	Реферат	Зачет/Экзамен
ПК-2				
З.1 (ПК.2.1)	+			+
У.1 (ПК.2.2)		+		+
В.1 (ПК.2.3)		+		+
УК-7				
З.2 (УК.7.1)	+			+
У.2 (УК.7.2)		+	+	+
В.2 (УК.7.3)		+		+

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

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Раздел 1. Введение в предмет «Рекреационная и реабилитационная физическая культура»":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Тематика контрольной работы:
1. Как Вы понимаете методологию учебно-тренировочного занятия?
2. Дайте определение физической рекреации.
3. Какая цель физической рекреации?
4. Перечислите индивидуальные физические способности для развития силы во время рекреационного отдыха.
5. Что относится к средствам физической рекреации?
6. Распишите формы и методы занятий используются при физической рекреации?
7. Назовите темы физкультурных праздников, проводимых для активного отдыха человека.
8. Подберите комплекс и (или) комплексы упражнений с учетом медико-педагогического контроля физкультурного занятия.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Раздел 2. Теоретические основы физической рекреации и реабилитации":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Тематика контрольной работы:
1. Какие дефиниции применяются при физической рекреации?
2. Какие Вы знаете виды физической рекреации?
3. Как Вы понимаете рекреационную систему?
4. Дайте определение рекреационному районированию.
5. Какие основные признаки характеризуют физическую рекреацию?
6. Какие разновидности рекреации Вы знаете?
7. Как Вы понимаете рекреацию?
8. Перечислите сферу досуга студента.

Количество баллов: 10

2. Отчет по лабораторной работе

Практическое занятие 1
Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые
План:
1. Изучить разновидности туристско-спортивного движения.
2. Изучить спортивный и социальный туризм.
3. Изучить рекреационную основу программирования отдыха.
4. Изучить виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.
5. Изучить досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно- оздоровительной и туристической деятельности.
Практическая часть
1. Составить план-конспект.
2. Анализ рекреационно-оздоровительных видов деятельности.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Раздел 3. Способы и методы проведения мероприятий физической рекреации и реабилитации":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Тематика контрольной работы:
1. Дайте характеристики основным видам воздействия физической рекреационной деятельности.
2. Назовите конкретные формы физической рекреации.
3. Охарактеризуйте формы досуговой деятельности в качестве средства рекреации.
4. Назовите организационно-методические условия проведения занятий рекреационной физической культуры.
5. Какие предъявляются требования к местам и условиям проведения занятий рекреационной физической культурой?
6. Перечислите основные спортивные комплексы для проведения занятий рекреационной физической культурой.
7. Перечислите основные спортивные комплексы для проведения занятий реабилитационной физической культурой.
8. Перечислите способы организации физической рекреации и реабилитации.

Количество баллов: 10

2. Отчет по лабораторной работе

Практическое занятие 2
Подготовка и проведение мероприятий физической рекреации
Задачи занятия:
1. Изучить использование спортивных игр для двигательной рекреации.
2. Изучить характеристику основных видов спортивных игр.
3. Изучить особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.
Практическая часть
1. Составить план-конспект.
2. Анализ рекреационно-оздоровительных видов деятельности.

Практическое занятие 3
Спортивные комплексы, как организационные звенья физической рекреации и реабилитации
Задачи занятия:
1. Изучить формы построения занятий физической рекреацией и реабилитации.
2. Изучить физическую рекреацию студенческой молодежи.
3. Изучить направленное использование физической рекреации и реабилитации в период основной трудовой деятельности.
Практическая часть
1. Составить план-конспект.
2. Анализ рекреационно-оздоровительных видов деятельности.

Количество баллов: 40

3. Реферат

Напишите реферат на одну из ниже перечисленных тем:

1. Понятие о комплексной реабилитации и физической рекреации, виды и их характеристика.
2. Значение физической рекреации и реабилитации, задачи в процессе комплексной рекреации и реабилитации больных.
3. Функции физической рекреации и реабилитации.
4. Основные принципы физической реабилитации.
5. Понятие о физической рекреации.
6. Понятие о физической реабилитации.
7. Функции физической рекреации.
8. Средства физической реабилитации.
9. Мотивы занятий физической рекреации.
10. Мотивы занятий физической реабилитацией.
11. Разновидности туристско-спортивного движения.
12. Спортивный туризм.
13. Социальный туризм.
14. Рекреационная основа программирования отдыха.
15. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.
16. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика.
17. Значение физической культуры и спорта в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры.
18. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
19. Анимация как основная технология современной постановочно- организационной практики культурно-оздоровительных программ. Значение использования сценографии.
20. История развития массовых спортивных праздников.

Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.
2. Типология видов рекреационной деятельности.
3. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом.
4. Структура и временной бюджет свободного времени. Методы исследования в рекреационной деятельности.
5. Понятие о здоровом образе жизни. Валеология — наука о здоровом образе жизни. История развития науки.
6. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
7. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия.
8. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
9. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания.
10. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.
11. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика.
12. Основные циклы земледельческого календаря и связанные с ними обряды и игры.
13. Народные обрядовые праздники, национальные виды спорта как форма организации досуговой деятельности.
14. Значение физической культуры и спорта в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры.
15. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми- инвалидами.
16. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья.
17. Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях.
18. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности. Внешний и внутренний туризм. Характерные черты развития туризма вначале XXI века.
19. Анимация как основная технология современной постановочно-организационной практики культурно-оздоровительных программ. Значение использования сценографии.

20. Композиционные основы написания сценариев различных мероприятий. Этапы разработки сценария и оформления его в виде документа.

21. Массовые спортивные праздники как форма досуговой деятельности. Возможности и виды звукового оформления спортивно-массовых показательных выступлений.

22. Содержание и организация спортивно-художественного представления.

23. История развития массовых спортивных праздников.

24. Методы технологического процесса построения культурно-досуговых программ, их использование в организации спортивных праздников.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета − проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

5. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

6. Реферат

Реферат − теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:

− обосновать актуальность выбранной темы;

− указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);

− сформулировать проблематику выбранной темы;

− привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;

− сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Цифровые технологии обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
   - Операционная система Windows 10
   - Microsoft Office Professional Plus
   - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
   - Справочная правовая система Консультант плюс
   - 7-zip
   - Adobe Acrobat Reader DC