МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

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

Год набора на ОПОП
2026

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

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

Составитель(и):

Горбунова О.В.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000F73F61
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

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

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о формах и методах организации внеурочной деятельности учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- сформировать способность разрабатывать и реализовывать коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий с учетом задач образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- развить способность к разработке и организации положений и протоколов соревновательной и конкурсной деятельности для активного досуга обучающихся.
- сформировать способность при организации внеурочных форм занятий физическими упражнениями;

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

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

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

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Гражданственность	Активная жизненная позиция
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Коллективизм	Активная жизненная позиция
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Взаимопомощь и взаимоуважение	Внимательность к деталям
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Высокие нравственные идеалы	Коммуникабельность

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Теория и методика физической рекреации» предусмотрено в Части, формируемая участниками образовательных отношений, без элективных дисциплин (модулей) по направлению и профилю подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

3. Объем дисциплины (модуля)

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

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

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

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

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

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

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

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Цель, задачи и функции физической рекреации.

Содержание темы: Характеристика интеллектуальной и физической рекреации их основные компоненты, сферы применения и содержание. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности. Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Место физической рекреации в физической культуре, и основные группы решаемых задач. Сравнение целевых установок двигательной рекреации и других видов физической культуры. Особенности целевой установки двигательной рекреации. Определения функций двигательной рекреации. Основные этапы становления и развития физической рекреации. Характеристика двух видов рекреации их основные компоненты. Определения, основные понятия физической рекреации. .

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к собеседованию.

Тема 2 Виды физической рекреации.

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

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 3 Формы организации занятий в физической рекреации.

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

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 4 Принципы тренировки в физической рекреации.

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

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 5 Формы физической рекреации.

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

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 6 Методика рекреационной деятельности.

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

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 7 Психологическое обеспечение рекреационной деятельности.

Содержание темы: Сущность психологической помощи. Свойства нервной системы основные свойства темпераментов их характеристика. Структура мотивации занятий в фитнес-клубах. Психологическое обеспечение рекреационной деятельности. Практические

рекомендации по использованию средств двигательной рекреации для людей с различными индивидуально-психологическими особенностями. Связь психологическое сопровождение в процессе тренировок двигательной рекреацией с диагностикой и коррекцией психических состояний занимающихся. Методы психорегуляции. .

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

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

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

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

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

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

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

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

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Зиамбетов, В. Ю. Физическая рекреация студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГУ, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-2970-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/422795 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Селиванов, В. В. Рекреационный туризм: крымские перспективы : учебное пособие / В.В. Селиванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1895314. - ISBN 978-5-16-017887-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1895314 (Дата обращения - 16.05.2025)

3. Чернышова, Е. Н. Оздоровительный фитнес : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышова, Е. Н. Карасева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-00151-355-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/393401 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331271 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ" - Режим доступа: https://urait.ru/
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: https://www.prlib.ru/
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: http://www.consultant.ru/

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- VMware Horizon ViewStandard
- Adobe Acrobat Reader

- Adobe Flash Player
- Microsoft Project 2010 Russian
- Mozilla Firefox Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

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

Год набора на ОПОП
2026

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

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

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

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКР-2 «Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ПКР-2.2п : Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	РД 1	Умение	Умеет спланировать, организовать и оценить внеурочную деятельность учащихся при реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	Проводит Дни Здоровья, Спортивные праздники и конкурсы, туристические походы, готовит команды школьников для участия в соревнованиях; разрабатывает положения и протоколы соревновательной и конкурсной деятельности обучающихся

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

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

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

4 Описание процедуры оценивания

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

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

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

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

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примерный перечень вопросов по темам

Тема 1.Введение в физическую рекреацию

Вопросы.

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

Тема 2. Виды, функции и формы физическую рекреацию

Вопросы

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

Тема 3. Принципы физической рекреации.

Вопросы.

1. Определения, понятия принципов доступности, принципа "не навреди", биологической целесообразности, принципов интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.

2. Программно-целевой принцип.

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

4. Принципы красоты и эстетической целесообразности.

5. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.

6. Принцип биоритмической структуры.

Краткие методические указания

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

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

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

5.2 Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий

Разработать сценарий праздника «День физкультурника» в различных номинациях:

1. Соревнования, посвященные празднованию «День физкультурника»

2. Спартакиада, посвященные празднованию «День физкультурника»

3.Командные игры, посвященные празднованию «День физкультурника» (веселые старты, эстафеты, олимпиады, дни здоровья и т.д.)

4.Квест – программы, посвященные празднованию «День физкультурника» (соревнования с препятствиями, командные приключения...)

5.Корпоративные путешествия, посвященные празднованию «День физкультурника» (рекреационный туризм, путешествие на джипах, ориентирование на природе, водный туризм и т.д.)

Краткие методические указания

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

Шкала оценки

Оценка	Баллы*	Описание
5	от 35 до 40	Составил 5 разработок сценариев

4	от 28 до 34	Составил 4 разработок сценариев
3	от 20 до 27	Составил 3 разработок сценариев
2	от 10 до 19	Составил 2 разработок сценариев
1	от 0 до 9	Составил 1 разработок сценариев 1 урок

5.3 Примерный перечень вопросов по темам

ВОПРОСЫ К СОБЕСЕДОВАНИЮ (промежуточная аттестация):

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

Краткие методические указания

дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомится с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройдённых тем, сформулировать собственное мнение по обсуждаемым вопросам, подготовить аргументы в защиту своей точки зрения

Шкала оценки

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Ключи к оценочным материалам по дисциплине

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Перечень рекомендуемых направлений (специализаций):
44.03.01 Педагогическое образование

Владивосток

5.1 Список вопросов для собеседования (текущая аттестация)

Краткие методические указания

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

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Тема 1.Введение в физическую рекреацию

1. *Характеристика интеллектуальной и физической рекреации их основные компоненты, сферы применения и содержание.*

Интеллектуальная рекреация предполагает определённые умственные развлечения. К таким видам деятельности относят, например, чтение, самообразование, приобщение к миру искусства, творчество. Основные компоненты: интеллектуальная деятельность, которая может иметь индивидуальный (чтение газет, книг, просмотр телепередач), групповой (семейный) или публично-зрелищный (посещение кино, театров, стадионов) характер. Сферы применения: досуг, отдых. Интеллектуальная рекреация расширяет кругозор, обогащает духовный мир, повышает общий уровень культуры человека.

Физическая рекреация связана с выполнением физических упражнений или иных двигательных действий. В основе такого вида рекреации лежит двигательная активность человека.

Основные компоненты:

- удовлетворение физиологических потребностей в движении;
- активизация функций организма с помощью движений;
- профилактика неблагоприятных воздействий на организм человека;
- компенсация сниженных или временно утраченных функций организма;
- удовлетворение потребности в развлечении, удовольствии, наслаждении;
- переключение с одного вида деятельности на другой.

Сферы применения: одна из форм организации досуга.

Физическая рекреация направлена на активный отдых, восстановление психических и физических кондиций человека, сохранение и восстановление здоровья, формирование здорового образа жизни.

2. *Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.*

Современные концепции здоровья включают несколько подходов, например:

- Концепция баланса здоровья. В ней выделяют два ключевых измерения: баланс и потенциал здоровья. Потенциал здоровья — способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия. Баланс здоровья — выражение моментального состояния равновесия между потенциалом здоровья и запросом.

- Адаптационная концепция здоровья. Способность к адаптации — одно из свойств и условий развития здорового человека. При адаптации система перестраивает, изменяет

свои структурные связи для сохранения функций, обеспечивающих её существование как целого в условиях изменяющейся среды.

Рекреативно-оздоровительные аспекты оптимизации здоровья связаны с использованием оздоровительно-рекреативной физической культуры. Это разновидность физической культуры, направленная на отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, с использованием физических упражнений.

Некоторые функции рекреации:

- Оздоровительная — сохранение и укрепление здоровья.
- Социально-профилактическая — взаимосвязана с организацией здорового досуга и предупреждением появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпрепровождение.
- Оптимизирующая — совершенствование физических качеств, формирование телосложения, совершенствование функциональных систем организма.
- Педагогическая — проявляется в совместных занятиях родителей и детей.
- Эстетическая — занятия физической рекреацией на природе способствуют формированию эстетических чувств.
- Системно-функциональная — раскрывает физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы.
- Аксиологическая — ценностно-ориентировочная.
- Коммуникативная — важное средство неформального общения людей.

3. *Общая характеристика государственного (федерального) и общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности.*

Государственное (федеральное) регулирование рекреативно-оздоровительной деятельности включает в себя, например:

- установление основ федеральной политики в сфере рекреационно-оздоровительных услуг;
- выбор приоритетных направлений деятельности;

формирование и реализацию федеральных целевых программ;

- создание государственных стандартов по предоставлению услуг в сфере отдыха и оздоровления.

В нормативно-правовом обеспечении организации рекреационно-оздоровительных услуг выделяют три уровня: федеральный, региональный и муниципальный.

Общественно-самодеятельное регулирование рекреативно-оздоровительной деятельности может включать в себя, например:

- разработку комплекса мер по развитию инфраструктуры отдыха и оздоровления с учётом климатических условий региона;
- подготовку планов-заданий, направленных на выполнение мероприятий, обеспечивающих санитарно-эпидемиологическое благополучие в детских оздоровительных учреждениях;
- организацию рекреационно-оздоровительных услуг для детей в каникулярное время.

4. *Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Место физической рекреации в физической культуре, и основные группы решаемых задач.*

Физкультурная деятельность является основой физической рекреации, которая представляет собой использование любых видов двигательной активности (физических

упражнений, игр, физического труда и т. п.) в целях физического развития и укрепления здоровья.

Место физической рекреации в физической культуре заключается в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создаёт предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в других видах деятельности (учёба, труд).

Основные группы решаемых задач физической рекреации**:**

1. Активный отдых (физкультминутки, занятия в спортивных секциях).
2. Перемена характера и вида деятельности (перемена умственного и физического труда; занятия видом спорта, которым человек ранее не занимался, или занимался не систематически и пр.).
3. Формирование фигуры в целом или объёмов отдельных её частей, регуляция веса.
4. Сдерживание процессов инволюции (старение организма).
5. Возможность неформального общения**.**
6. Развитие индивидуально привлекательных физических способностей (гибкость, сила, ловкость, быстрота выносливость).
7. Получение эмоционального, оздоровительного или культурно-познавательного эффекта**.**

5. *Сравнение целевых установок двигательной рекреации и других видов физической культуры.*

Целевые установки двигательной рекреации, физического воспитания, спорта и адаптивной физической культуры отличаются**.** Это связано с разными задачами двигательной активности в этих видах физической культуры.

Двигательная рекреация. Цель - укрепление физического и психического здоровья**,** создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Некоторые задачи:

Активный отдых - кратковременное восстановление сил в процессе труда (физкультпаузы, физкультминутки) или занятия после окончания рабочего дня.

Особенность двигательной рекреации - отсутствие чёткой целевой направленности**.** Занимающиеся выбирают вид и характер занятий, их периодичность и продолжительность, время суток, содержание, средства, методы и формы организации.

Физическое воспитание. Цель — оптимальное физическое развитие человека**,** всестороннее совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей. Некоторые задачи:

Оздоровительные - формирование морфофункциональных структур организма, обеспечение адекватного возрасту уровня развития физических качеств, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Образовательные - формирование специальных знаний в области физической культуры и спорта, двигательных навыков и умения успешно использовать их в сложных условиях двигательной деятельности.

Воспитательные - формирование нравственных черт личности, волевых качеств, воспитание интеллектуальных качеств, познавательной активности.

Спорт. Цель — достижение высокого спортивного результата в принятых критериях времени, расстояния, веса и др.. Некоторые задачи:

Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.

Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения.

Воспитание необходимых моральных и волевых качеств**.**

6. *Особенности целевой установки двигательной рекреации.*

Особенности целевой установки двигательной (физической) рекреации заключаются в том, что она направлена на удовлетворение потребностей человека в отдыхе, развлечении, смене вида деятельности с помощью средств физической культуры и спорта. При этом цель не является достижением предельных показателей в двигательной деятельности, а ориентирована на организацию досуговой деятельности в интересах укрепления здоровья.

Особенности целевой установки двигательной рекреации проявляются в разных аспектах: в цели, задачах, средствах и формах занятий.

Общая цель - укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Ключевой ориентир - получение удовольствия от занятий. Занятия, сопровождающиеся положительными эмоциями, выполняют восстановительную и оздоровительную функцию, в то время как отрицательные эмоции не выполняют рекреационные функции.

Участие в рекреации строится на добровольной основе - занятия не осуществляются под воздействием внешнего давления, принуждения или обязательств.

Тема 2. Виды, функции и формы физическую рекреацию

Определения функций двигательной рекреации.

Двигательная рекреация (физическая рекреация) - это вид двигательной активности, направленный на восстановление сил, укрепление здоровья и удовлетворение потребностей в развлечении, общении и социализации. Её функции включают оздоровительную, развлекательную, коммуникативную и воспитательную.

Оздоровительная. Направлена на восстановление и оптимизацию физического здоровья**.** Некоторые аспекты этой функции:

- Восстановление сил, затраченных в процессе основного вида деятельности (труда, учёбы, спорта и др.).
- Профилактика утомления за счёт смены вида деятельности и переключения на занятия развлекательного характера.
- Развитие физических способностей (силы, гибкости, выносливости и др.).
- Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Развлекательная. Удовлетворяет потребность в развлечении и удовольствии от двигательной деятельности. Некоторые формы двигательной рекреации, которые выполняют эту функцию:

- Подвижные игры — развивают точность и своевременность выполнения ситуативных игровых заданий, позволяют выразить эмоции.
- Занятия на открытом воздухе — общение с природой, взаимодействие с водной средой, использование средств искусства (музыки, танцев).

Коммуникативная. Обеспечивает интеграцию людей в социальную общность, выработку норм и правил общественного поведения.

Выделение функций двигательной рекреации носит условный характер, так как их проявление воздействует на личность одновременно и комплексно, формируя характер, поведение, отношения с людьми, природой, обществом.

2. *Основные этапы становления и развития физической рекреации*.

Становление и развитие физической рекреации включает несколько этапов, которые связаны с разными историческими эпохами. Эти этапы связаны с возникновением рекреационной деятельности, её проявлением в Новое время и развитием в современный период.

Возникновение физической рекреации как способа активного отдыха. Физические упражнения использовались в религиозных обрядах, национальных играх, праздниках, развлечениях. Например: Сельские жители и городские ремесленники занимались

физическими упражнениями в виде забав и развлечений в перерывах между сельскохозяйственными работами. В период разложения родового строя физические упражнения военизировались: кулачный бой, тренировка с оружием, состязание колесниц.

При этом термин «физическая рекреация» на этом этапе не употреблялся, он стал использоваться значительно позже.

Проявление рекреационной деятельности в период начала развития капитализма, чтобы снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряжённого труда. Рекреационные занятия физическими упражнениями заполняли перерывы в процессе рабочего дня, между учебными занятиями или по окончании их, превращаясь из самодеятельных форм в организованные.

Возникновение внешкольных физкультурных организаций и рекреационных движений**.** Например: В учебных заведениях начала XIX века появились рекреационные помещения, залы с простым гимнастическим оборудованием, большие коридоры, специальные площадки. Современность (XX-XXI века)

Выделение физической рекреации в отдельное направление в рамках физической культуры. Цель — формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека.

Популяризация рекреационной физической культуры под влиянием социальных факторов: повышения уровня жизни, изменения рабочего времени и роста интереса к активному образу жизни.

Формирование «индустрии отдыха», «промышленности свободного времени» — появились тренажёрные залы, бассейны, сауны, горнолыжные базы и другие объекты

3. *Характеристика двух видов рекреации их основные компоненты*.

Рекреация - это деятельность, направленная на восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, учёбы, тренировочных занятий или соревнований.

Выделяют физическую и социально-культурную рекреацию.

Физическая рекреация. Характеристика**:** использование любых видов двигательной активности (физических упражнений, игр, физического труда и т. п.) в целях физического развития и укрепления здоровья.

Основные компоненты**:** Средства**:** физические упражнения, игры, развлечения, рекреационный спорт. Формы**:** прогулки (лыжные, велосипедные, пешие), туризм, занятия в группах здоровья и спортивных секциях (плавание, катание на коньках). Особенности**:** свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Цель**:** укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Социально-культурная рекреация. Характеристика**:** направлена на снятие физической, интеллектуальной, психической и эмоциональной усталости с целью восстановления жизненной энергии человека.

Основные компоненты**:** - Рекреационные потребности и ценности личности**.** - Индивидуальные установки и стили рекреативного поведения**.** - Рекреационная активность — мотивированное стремление к удовлетворению рекреационных потребностей. - Рекреативная деятельность - форма реализации рекреационной активности.

Особенности**:** рекреация осуществляется в свободное время, что создаёт предпосылки для её интеграции с другими видами культурно-досуговой деятельности, но имеет собственную специфику (особые рекреативные потребности и формы рекреативной деятельности).

4. *Определения, основные понятия физической рекреации*.

Физическая рекреация - это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т. п.) в целях физического развития и

укрепления здоровья. Термин образован от латинского *recreatio*, что означает «отдых, восстановление, развлечение».

Единого определения понятия «физическая рекреация» нет**.** Некоторые подходы к пониманию её сущности:

- В.М. Выдрин трактует физическую рекреацию как вид физической культуры, использование физических упражнений и видов спорта в упрощённых формах для отдыха, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой.

- М.А. Якобсон определяет физическую рекреацию как связанные с движением различные виды игровой деятельности в сфере досуга, занятия осуществляются в свободное или специально выделенное время, например, во время перерывов на работе или учёбе.

Некоторые понятия, характеризующие физическую рекреацию**:**

Средства физической рекреации - любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт.

Признаки физической рекреации - главное средство - физические упражнения, осуществляется в свободное или специально выделенное время, включает аспекты: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно-творческие, эмоциональные и физические.

5**.** *Характеристика и содержание трех основных видов в зависимости от времени и характера, мест проведения занятий***.**

Классификация занятий по основной направленности:

- Основные занятия. На них выполняется основной объём работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки.

- Дополнительные занятия. На них решаются отдельные частные задачи подготовки, создаётся благоприятный фон для протекания адаптационных процессов, объём и величина нагрузок небольшие.

Ещё есть разделение занятий по тому, какая из основных сторон процесса физического воспитания акцентируется или полностью составляет содержание занятия:

- Уроки образовательной направленности. Их основным содержанием являются формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях.

- Уроки со специальной воспитательной направленностью. Служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Задачам обучения и физического развития в них отводится ограниченное, подчинённое место.

- Уроки с гигиенической по преимуществу направленностью. Предназначены для решения задач физического развития и укрепления здоровья. Они частично связаны с попутным решением некоторых воспитательных и образовательных задач.

- Комбинированные уроки. Содержание таких занятий направлено на решение задач двух и более перечисленных сторон физического воспитания.

6**.** *Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.*

Оздоровительная рекреация направлена на поддержание здоровья человека и используется в качестве активного отдыха. Некоторые её формы:

- пляжно-купальный отдых;
- прогулочный отдых;
- прогулочно-промысловый отдых;
- подвижные игры и развлечения;
- оздоровительный туризм.

Реабилитационная рекреация включает занятия, которые помогают снять психическое напряжение и восстановить утраченные в процессе работы физические и психические силы. К таким формам относятся, например:

- лечебная гимнастика;
- дозированная лечебная ходьба;
- терренкур.

Досуговая рекреация предполагает разработку и осуществление развлекательных, игровых, оздоровительных программ для различных групп населения. Цель таких программ — восстановить силы, затраченные в процессе труда, снять производственное напряжение и одновременно оказать развивающее воздействие.

Во многих случаях досуговая рекреация направлена на социально-культурную реабилитацию людей с ограниченными возможностями, как физическими, так и психическими.

7. *Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом*.

В России для рекреационно-досуговой деятельности характерны, например, привлечение традиций народной досуговой культуры, возрождение и культивирование народных праздников, обрядов и ритуалов. Организуются развлекательные программы с участием игровых, зрелищных, ритуально-праздничных, спортивных и других акций.

За рубежом, в частности во Франции, широкое распространение получили анимационные социально-культурные технологии. Они используют различные виды художественного творчества для «оживления» и «одухотворения» отношений между людьми.

Тема 3. Принципы физической рекреации.

1. *Определения, понятия принципов доступности, принципа "не навреди", биологической целесообразности, принципов интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека*.

Принцип доступности в оздоровительной физической культуре (ОФК) означает, что программы должны быть доступны для занимающихся в координационном и функциональном плане, отвечать духовным и интеллектуальным запросам занимающихся. Скрининг состояния здоровья и физической подготовленности необходим для снижения факторов риска и вероятности получения травм.

Принцип «не навреди» предполагает, что физические упражнения, применяемые в тренировке ОФК, способны активно воздействовать на все органы и системы организма. Их воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к использованию ОФК.

Принцип биологической целесообразности заключается в том, что выбор тренирующих воздействий и их организация производятся исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма.

Принцип интеграции предписывает необходимость учёта знаний, накопленных в области физической культуры и спорта, и опоры на них.

Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека предполагает, что целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма.

2. *Программно-целевой принцип*.

Программно-целевой подход зародился в планировании и управлении экономикой государств в СССР и США. В то время его формой были комплексные программы

перспективного и инновационного характера межотраслевого и международного характера.

Применяется программно-целевой подход в ситуациях, когда решения, предлагаемые в рамках инерционного развития системы, не дают эффективного результата. Он позволяет мобилизовать ресурсы и сконцентрироваться на решении обозначенной проблемы.

Основные принципы

- Чёткое целеполагание и ориентация на результат. Формулирование конкретных и измеримых целей для достижения в определённые сроки с фокусом на конечные результаты и оценку эффекта, а не только на процесс выполнения.

- Системность и комплексность. Рассмотрение проблем и целей в широком контексте с учётом взаимосвязей между различными направлениями и уровнями.

- Привязка к ресурсному обеспечению. Увязка целей программ с конкретными источниками финансирования, определёнными в рамках бюджетного цикла.

- Прозрачность и подотчётность. Открытая отчётность касательно использования ресурсов и достигнутых результатов при обязательном контроле со стороны надзорных органов и общественности.

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

Принцип индивидуализации заключается в том, что каждый человек уникален по особенностям анатомического строения и параметрам развития. Это объясняется взаимодействием уникальной генетической программы и специфической средой обитания.

Некоторые закономерности индивидуального развития человека:

- Необратимость**.** Человек не может прийти обратно к тем особенностям строения, которые появились у него на предыдущих стадиях развития.

- Постепенность**.** Человек проходит в процессе развития ряд этапов, последовательность которых строго определена. При нормальном развитии пропуск этапов невозможен.

- Цикличность**.** У человека существуют периоды активизации и торможения роста.

- Разновременность (гетерохрония)**.** Разные системы организма созревают в разные периоды. В начале развития созревают наиболее важные и необходимые системы.

- Наследственность**.** В организме человека существуют генетические регуляторные механизмы, которые удерживают процессы роста, развития и старения в определённых рамках, нейтрализуя в достаточной степени воздействие среды.

Половые различия в организме человека проявляются, например, в гормональной системе и скорости созревания полушарий мозга. Так, у мальчиков к моменту рождения более зрелое правое полушарие, а у девочек — левое. Поэтому девочки раньше начинают говорить, а также лучше читают, чем мальчики.

Возрастные изменения в организме человека включают, например, смещение внутренних органов вниз в ходе старения. Это относится к почкам, печени, половым и другим органам. Смещение внутренних органов, связанное с возрастом, происходит и у мужчин, но в гораздо меньшей степени.

Также существует понятие биологического возраста, которое предполагает деление всего цикла жизни организма человека на отдельные, качественно своеобразные периоды.

4. *Принципы красоты и эстетической целесообразности*.

Принцип красоты и эстетической целесообразности в контексте фитнеса заключается в решении задач по улучшению здоровья и телосложения, а также развитию эстетики движений.

Согласно этому принципу, одним из критериев отбора средств при создании фитнес-программ и построении комбинаций является эстетика движений.

5. *Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека*.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека означает достижение согласованности, соразмерности, упорядоченности частей целого, единства многообразия, соответствия цели, содержания и формы.

Этот принцип рассматривается, например, в контексте оздоровительно-развивающей тренировки**,** где он является одним из основных принципов.

Также существует мнение, что гармоничная, внутренне непротиворечивая система ценностей является необходимым условием успешности юношеского самоопределения**.**

6. *Принцип биоритмической структуры*.

Принцип биоритмической структуры в контексте физической культуры и спорта — это подход к построению тренировочного процесса с учётом биологических ритмов (биоритмов) организма. Этот принцип помогает правильно строить режим занятий, смены нагрузок и отдыха, а также своевременно проводить восстановительные мероприятия.

Принцип основан на том, что биоритмы влияют на эффективность тренировок и восстановление после них**.** Некоторые закономерности, которые учитывают:

- Суточные ритмы. Например, максимум работоспособности и наивысшая мускульная сила наблюдаются между 10–12 и 16–19 часами, минимум — около 8 и 14 часов, а также в ночное время.

- Многодневные биоритмы (например, физический цикл 23 дня). В течение первой половины цикла человек энергичен, во второй — энергичность уступает вялости.

- Индивидуальные особенности (хронотип). Например, «жаворонки» наиболее активны утром, «совы» предпочитают вечернюю активность, а «голуби» имеют равномерное распределение энергии в течение дня.

Шкала оценки

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

5.2 Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий

Пример сценария праздника «День физкультурника»:

1. *Соревнование, посвященное празднованию «День физкультурника»*

Сценарий спортивных соревнований, посвящённых Дню физкультурника, может включать следующие этапы:

1. **Введение**. Ведущий объясняет, что сегодня пройдут соревнования, посвящённые Дню физкультурника, и предлагает посоревноваться двум группам. Назначает жюри, которое будет следить за командами, выявлять, кто первым выполняет задание, и вести оценочное табло.

2. **Представление команд**. Участники должны назвать название своей команды и девиз.

3. **Эстафеты**:

- «Перетягивание каната»**.**

- «Поменяй флажок». Для этого нужны 2 обруча и 4 флажка (по 2 флажка разного цвета на команду).

- Парная эстафета «Удержи мяч»**.** Потребуется 1 мяч на команду.

- «Быстрый обруч»**.** Нужен 1 обруч на команду.

«Весёлый самокат»**.** Потребуется 2 самоката на команду (один едет, другой готовится).

- «Забавные кенгуру». Нужен 1 мяч на команду.

- «Пиктограммы». Участники должны быстрее принять задание, указанное на карточке.

4. **Между эстафетами**. Можно провести музыкальную игру «Найди себе друга» со всеми участниками и болельщиками.

5. **Подведение итогов и награждение**. Жюри подводит итоги, вручает грамоты.

В сценарии можно использовать и другие задания, например «Переправа в обручах», «Самый меткий» (метание в обруч), «Дружба» и другие.

5.3 Примерный перечень вопросов по темам

Краткие методические указания

Вопросы дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомится с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройдённых тем, сформулировать собственное мнение по обсуждаемым вопросам, подготовить аргументы в защиту своей точки зрения

Список вопросов для собеседования (экзамен)

1. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире.

Сущность рекреалогии — наука о восстановлении и развитии живых сил организма. Основная задача — изучение содержания и условий деятельности человека, осуществляемой в нерабочее время.

Некоторые тенденции современного развития рекреалогии в мире**:**

- Адаптация природных условий к человеку. Это проявляется в создании многочисленных природно-технических геосистем рекреационного назначения — искусственных пляжей, рекреационных водохранилищ и т.д.

- Улучшение качества рекреационной среды**.** Нарастающая урбанизация многих курортов, загрязнение прибрежной части морей, сокращение удельного веса зелёных площадей заставляют ставить этот вопрос.

- Интеллектуализация труда и повышение психоэмоциональных нагрузок в рабочее время. Рекреация должна обеспечить эмоциональную и психофизическую надёжность и устойчивость человека в процессе труда.

2. *Специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе*.

Рекреация в современном обществе выполняет как специфические, так и общекультурные функции**.** Эти функции связаны с потребностями человека в восстановлении и развитии физических, психических и духовных сил, израсходованных в процессе различных видов деятельности (трудовой, учебной, бытовой, спортивной).

Специфические функции:

- Медико-биологическая - санаторно-курортное лечение и оздоровление, восстановление физических сил и ликвидация психического утомления человека.

- Экономическая - простое и расширенное воспроизводство рабочей силы, увеличение продолжительности периода полноценной работоспособности, сокращение заболеваемости, повышение жизненного тонуса.

- Всестороннее развитие личности - рекреационная деятельность помогает избежать диспропорции в развитии человека, например, роль физкультуры и спорта для работников умственного труда, роль познавательного туризма для людей, занятых физическим трудом.

- Снятие утомления - рекреация снимает утомление, вызванное повседневными занятиями (работа, учёба).

Общекультурные функции:

- Удовлетворение культурно-просветительных потребностей - рекреация позволяет удовлетворить потребности познания окружающего мира и своего места в нём, смысла и назначения своего существования. Например:

- Познавательные рекреационные занятия - осмотр культурно-исторических памятников, знакомство с этнографией, экономикой, культурой, фауной и флорой.

- Участие в масштабных мероприятиях и акциях рекреационной направленности - например, в днях физкультурника, днях здоровья.

Приобщение к культурным ценностям — рекреационная деятельность выступает как сфера соприкосновения, взаимообмена общечеловеческой и национальной, городской и сельской культур.

3. *Виды рекреации*.

Выделяют несколько видов рекреации**:**

- лечебно-курортная;
- оздоровительная;
- спортивная;
- познавательная;
- развлекательная.

Лечебно-курортная рекреация. Базируется на использовании природных лечебных факторов: климата, грязей, минеральных вод, пейзажей. Условия лечебно-курортной рекреации должны соответствовать медико-биологическим нормам.

Оздоровительная рекреация. Направлена на восстановление сил человека за счёт активной или пассивной релаксации. Включает, например:

- трекинговую;
- купально-пляжную;
- водно-спортивную и водно-прогулочную;
- рыболовную, охотничью, горнолыжную.

Спортивная рекреация. Связана с развитием физических сил, включает различные виды активного туризма, спортивные игры и упражнения.

Познавательная рекреация. Ориентирована на развитие духовного потенциала личности, включает осмотр культурно-исторических памятников, знакомство с этнографией, экономикой, культурой, фауной и флорой. Также к познавательной рекреации относят конгрессный туризм, выставки, ярмарки, фестивали, паломничество к святым местам.

4. *Понятие общедоступности рекреации детей и молодежи*.

Понятие «рекреация», под которым понимают социально организованный процесс, направленный на восстановление и поддержание физических и духовных сил человека с

целью оптимизации состояния здоровья и приобретения положительного социального опыта.

Рекреационно-оздоровительная деятельность обладает большими возможностями для проявления активности человека в зависимости от возрастных особенностей, интересов, физических способностей и индивидуальных предпочтений. Она сориентирована на повышение культуры быта и формирование здорового образа жизни.

К рекреационно-оздоровительным видам досуговых занятий можно отнести игру, общение, спорт, туризм, зрелища и другие групповые и массовые формы отдыха и развлечений.

Таким образом, общедоступность рекреации детей и молодёжи может подразумевать широкие возможности для организации различных видов досуга, которые учитывают интересы и потребности этой группы, и направлены на их оздоровление и развитие.

5. *Рекреация физических упражнений и пассивная рекреация*.

Рекреация физических упражнений - это использование двигательной активности (физических упражнений, игр, физического труда и т. п.) для активного отдыха, физического развития и укрепления здоровья.

Пассивная рекреация - это рекреация без движения, с малым расходом физической энергии.

Рекреация физических упражнений. Цель: восстановление сил, истраченных в процессе трудовой, учебной, бытовой, спортивной и иной деятельности. Особенности**:**

- Осуществляется в свободное или специально выделенное время.
- Включает аспекты: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно-творческие, эмоциональные и физические.
- Носит самостоятельный и развлекательный характер.

Формы**:**

- гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика;
- прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком);
- туризм;
- учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях;
- производственная гимнастика.

6. *Требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта.*

Требования, которые предъявляются к рекреационной деятельности детей и молодёжи средствами физической культуры и спорта:

- Учёт возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Необходимо подбирать содержание, методы и формы организации занятий, которые соответствуют этим параметрам.
- Разнообразие и вариативность занятий. Они должны отвечать современным требованиям детей и подростков.
- Безопасность мероприятий. Также важно распределять эмоциональную и физическую нагрузку в течение дня и чётко распределять обязанности между участниками.

- Игровой и соревновательный характер занятий. Например, для детей 9–11 лет подвижные игры не должны содержать излишних эмоциональных нагрузок. Для подростков 12–17 лет игра должна быть осмысленной, деятельной и достаточно сложной.

- Осознанность и полезность занятий. Важно, чтобы подростки осознавали нужность и полезность предлагаемых им видов деятельности.

Рекреационная деятельность средствами физической культуры и спорта направлена на восстановление физических, психических и духовных сил, которые были израсходованы в процессе различных видов деятельности.

7. *Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи*.

Виды физических упражнений, которые используются в рекреации детей и молодёжи:

Для детей дошкольного и школьного возраста в рекреации применяют ритмическую гимнастику, оздоровительную аэробику, фитбол-аэробику.

Для молодёжи выделяют следующие направления занятий:

- Гигиеническое. Предполагает выполнение комплексов гимнастики для восстановления работоспособности и укрепления здоровья.

- Оздоровительно-рекреативное. Обеспечивает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул для восстановления функций организма и профилактики переутомления.

- Общеподготовительное. Предполагает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание её в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов.

- Лечебное. Включает в себя использование физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий в общей схеме лечебных мер по восстановлению здоровья.

Также в структуре физической рекреации выделяют такие виды, как спорт (футбол, волейбол, плавание, теннис, лёгкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и другие), активный отдых (подвижные игры, состязания, развлечения), рекреационно-оздоровительные системы (шейпинг, аэробика, фитнес, пилатес, система К.Купера, П.Иванова, А.Стрельниковой, М.Гриненко и другие), спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия (дни спорта и здоровья, спортивные праздники и фестивали, спортландия, поезда «здоровья») и туризм (турпоход, турслет, экскурсия, тур, спортивное ориентирование и другие).

8. *Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации*.

Формы физической рекреации, которые можно разделить на оздоровительные, реабилитационные и досуговые.

Оздоровительные формы направлены на восстановление психофизиологического состояния человека, формирование стабильного здоровья и полезных качеств. К таким формам относятся, например:

- Занятия в группах здоровья и спортивных секциях. Это может быть плавание, катание на коньках, занятия оздоровительным бегом, ритмической гимнастикой, атлетической гимнастикой и другие.

- Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия**.** К ним относятся спартакиады, соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-

оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры, эстафеты и аттракционы, «поезда здоровья» и другие.

- Активный отдых. Его цель — восстановление физических и духовных сил, которые человек затратил в период производственной деятельности.

Реабилитационные формы включают в себя, например, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес или по другим живописным местам.

Досуговые формы предполагают, что во время досуга человек сам выбирает вид деятельности в соответствии с имеющимися возможностями, ориентируясь на свои потребности: физиологические, духовные, социальные. К таким формам относится, в частности, туризм (турпоходы, турслёты, спортивное ориентирование, экскурсии, туры).

9. *Рекреационная основа программирования отдыха*.

Рекреационная основа программирования отдыха - это концепция, которая предполагает учёт рекреационных потребностей (необходимости в восстановлении и развитии физических и духовных сил) при формировании программ отдыха. Эта основа связана с рекреационной деятельностью - деятельностью, направленной на организацию и удовлетворение рекреационных потребностей.

Программа отдыха — это определённый цикл рекреационных занятий - взаимосвязанное и взаимообусловленное сочетание элементарных рекреационных занятий, возникающих на базе ведущего (основного) занятия.

Некоторые виды рекреационной основы программирования отдыха:

- Типизация рекреационных занятий. Элементарные рекреационные занятия (ЭРЗ) группируются в более крупные группы — типы рекреационных действий (ТРД). Это позволяет: учесть рекреационные потребности и сформулировать требования к условиям их реализации; определить технологию обслуживания.

- Планирование рекреационного времени. Учитываются биологические ритмы человека, смена дня и ночи. При разработке программы все ЭРЗ и ТРД чётко подразделяются на утренние, вечерние, дневные и ночные.

- Цикличность рекреационной деятельности. Определяется сменой времени года: циклы рекреационных занятий подразделяются на летние, зимние и внесезонные.

Некоторые принципы построения рекреационной основы программирования отдыха:

- Учёт индивидуальных потребностей туристов. Программа состоит из основных услуг, соответствующих цели путешествия, а также услуг, дополняющих и сопутствующих.

- Компенсация недостатков. Например, в негрибной период туристам предлагают компенсировать недостаток сбором ягод, трав, орехов.

- Дифференцированный подход к обслуживанию различных групп туристов, связанных общностью социально-психологических признаков и интересов.

Для программирования отдыха используются рекреационные ресурсы - природные и историко-культурные объекты и явления, пригодные для использования при организации отдыха и туризма. Некоторые виды рекреационных ресурсов:

- Природно-рекреационные - морские побережья с благоприятным климатом, берега рек и озёр, горы, лесные массивы, минеральные источники, лечебные грязи.

- Культурно-исторические - достопримечательности городов, памятники истории, археологии, архитектуры и искусства, используемые для посещения туристами.

10. *Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно - досуговой деятельности*.

Культурно-досуговая деятельность - это социально-культурологический процесс, способствующий свободному духовному и физическому совершенствованию личности на основе самодеятельного творчества, освоения ценностей культуры, общественно значимого общения, разумного и полноценного отдыха.

Досуговая деятельность - это осознанная активная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей в познании собственной личности.

Сущность: культурно-досуговая деятельность всегда складывается в процессе активного освоения личностью общественных и производственных отношений и зависит от интересов и потребностей человека.

Социальные функции культурно-досуговой деятельности можно разделить на три уровня:

1. Федеральный уровень:

- законодательное обеспечение условий для творческой деятельности в учреждениях культуры;
- защита национальной культуры и языка при расширяющихся международных контактах;
- создание возможностей для вовлечения различных слоёв населения, особенно детей и юношества, в творчески активную жизнь;
- противостояние негативному воздействию коммерциализации в сфере культуры.

2. Региональный уровень:

- создание условий административной децентрализации в сфере культуры;
- обеспечение развития региональных культур и сохранение культуры прошлого;
- налаживание взаимодействия и взаимопонимания между различными культурными группами региона.

3. Местный уровень:

- развитие общественной эстетической организованной среды;
- активизация местной культурной жизни, усиление местной самодеятельности и локального своеобразия;
- создание условий для совершенствования деятельности учреждений культуры;
- развёртывание системы домашнего досуга.

Принципы культурно-досуговой деятельности:

- Принцип доступности и всеобщности. Направлен на предоставление возможности приобщения и вовлечение в досуговую деятельность всех без исключения, с целью удовлетворения творческих потребностей человека.
- Принцип самодеятельности. Направлен на обеспечение высокого уровня достижений в коллективной или индивидуальной деятельности, основан на творческой активности участников досуговой деятельности, их инициативности и увлечённости конкретным делом.
- Принцип индивидуального подхода. Предусматривает учёт индивидуальных потребностей, интересов, запросов, способностей, возможностей, склонностей, а также

психологических и физиологических особенностей каждого участника досуговой деятельности.

- Принцип направленности и систематичности. Предусматривает осуществление досуговой деятельности на основании последовательного и планомерного сочетания с иными видами деятельности (трудовой, учебной и т. д.).

- Принцип преемственности. Предусматривает оказание культурного влияния на подрастающее поколение, активизацию взрослых на участие в организованной культурно-досуговой деятельности, передачу социального опыта подрастающему поколению.

- Принцип занимательности**.** Направлен на создание «лёгкой» и непринуждённой эмоциональной атмосферы, способствующей эффективному процессу общения и взаимодействия между участниками досуговой деятельности.

11. Что представляет собой рекреационная технология?

Рекреационная технология (рекреационно-оздоровительная технология) — это организация досуга, направленная на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта, удовлетворение разнообразных рекреационных потребностей личности. Такие технологии могут включать:

- организацию физкультурно-оздоровительной, игровой, развлекательной деятельности;

- создание условий для отдыха и развлечений, снятия физического, интеллектуального и эмоционального напряжения;

- стимулирование социальной активности.

Сущность рекреационных технологий заключается во взаимодействии усилий личности и социального окружения, в процессе которого вырабатывается такой тип жизнедеятельности, который способствует эффективному выполнению человеком необходимых функций в оптимальных для него условиях.

Некоторые виды рекреационных технологий:

- Технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Например, занятия физической культурой с целью активного отдыха с учётом личных предпочтений рекреанта.

- Технологии организации отдыха и развлечений**.** К ним относят использование традиций народной культуры, восстановление праздников, обрядов и ритуалов, обогащение конкурсных, игровых, художественно-зрелищных досуговых программ.

- Технологии организации туристической и курортно-рекреативной деятельности**.** Например, использование природных ресурсов (горная, морская, лесная, речная) для отдыха и оздоровления.

12. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?

Требования, которые могут быть необходимы при организации рекреационного мероприятия:

- **Разнообразие видов занятий**. Рекреационная деятельность может включать разные активности, например пеший, водный, лыжный, оздоровительную гимнастику или спортивные игры.

- **Взаимообусловленность занятий**. Некоторые виды рекреационной деятельности должны следовать друг за другом (например, активные виды предшествуют пассивным).

- **Отсутствие противопоказаний**. Некоторые рекреационные занятия могут быть несовместимы в определённый отрезок времени (например, танцы и чтение).

- **Интенсивность мероприятий**. Нужно оценивать уровень удовлетворения рекреационных потребностей.

- **Свобода выбора**. При организации рекреационных мероприятий нужно учитывать индивидуальные вкусы, интересы, наклонности и потребности участников.

- **Ориентация на восстановление сил**. Рекреационная деятельность должна быть направлена на восстановление физических, психических и духовных сил человека.

13. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?

Структурно-сущностные свойства рекреационной деятельности:

- **Самоценность процесса и результатов**. Рекреационная деятельность направлена на реализацию рекреационных потребностей, восстановление и развитие физических и духовных сил человека.

- **Взаимообусловленность занятий**. Это отношение, которое приводит к построению циклов рекреационной деятельности (например, водные процедуры следуют за гимнастикой, активные виды предшествуют пассивным).

- **Противопоказанность занятий**. Несовместимость некоторого рекреационного занятия с другим в данный отрезок времени (например, танцы и чтение).

- **Интенсивность**. Оценка уровня удовлетворения рекреационных потребностей.

- **Иерархичность рекреационного времени**. Обусловлена разномасштабностью отрезков свободного времени в социальном времени. Характерными свойствами рекреационного времени выступают квантованность, изменчивость и функциональность.

14. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреационной деятельности.

Методы, которые применяют в организации рекреационной деятельности:

- **Использование климатических факторов**. В рекреации применяют воздух, солнечное облучение, комфортную погоду и другие природные ресурсы.

- **Применение минеральных вод**. В рекреации используют минеральную воду, родниковую воду, кумыс, кефир и другие напитки.

- **Применение рапы, ила, минеральной грязи.**

- **Дозированная ходьба.**

- **Познавательные занятия**. К ним относят осмотр достопримечательностей, знакомство с этнографией, экономикой, культурой, фауной и флорой.

- **Развлечения**. К ним относят праздники, карнавалы, всевозможные шоу, бары, казино, рестораны.

- **Использование подвижных игр**. Это сознательная активная деятельность, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреационной деятельности?

15. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.

Психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия:

- **Создание эмоционально-психологического комфорта и поддержки**. Учебная среда должна быть доброжелательной, способствующей развитию участников, обеспечивающей безопасность и уважение к каждому индивиду.

- **Использование рекреационно-оздоровительных средств**. Они могут стать источником вдохновения и мотивации для участников.

- **Вариативность программы**. Это позволяет учитывать индивидуальные предпочтения и интересы участников.

- **Развитие социальной взаимосвязи**. Участники могут встречаться с единомышленниками, обмениваться опытом и создавать новые дружеские связи.

- **Постоянное мотивационное воздействие**. Это помогает участникам проявить свой потенциал, почувствовать себя важными и принятыми.

- **Учёт рекреационных потребностей**. Необходимо учитывать особенности отдельных групп участников (возрастные, психофизиологические, социально-профессиональные и другие) для адекватного дозирования физической нагрузки.

- **Свобода выбора**. Нужно сочетать максимальное количество разновидностей физической активности для удовлетворения рекреационных потребностей и оптимального восстановления здоровья и сил участников.

16. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?

Основные формы физической рекреации включают занятия рекреационной физической культурой, рекреативный спорт, оздоровительный туризм и гигиеническую гимнастику. Эти формы направлены на активный отдых, изменение вида деятельности и укрепление здоровья, а не на достижение высоких спортивных результатов.

Рекреационная физическая культура. Занятия физическими упражнениями с целью активного отдыха**.** Некоторые формы: **Физкультминутки** - кратковременные занятия физическими упражнениями во время перерыва на работе или после рабочего дня. **Вводная гимнастика** - упражнения, которые выполняют перед началом работы, комплекс зависит от подвижности работы и способа труда (физический, интеллектуальный). **Занятия в группах здоровья и спортивных секциях** - в группах используют комплексно различные виды упражнений (гимнастика - лёгкая атлетика - игры).

Рекреативный спорт**.** Занятия любым видом спорта по выбору с целью активного отдыха, а не для достижения высоких спортивных результатов. Некоторые виды рекреативного спорта: - трекинг и пешие прогулки; - горные лыжи и сноубординг — зимние виды спорта для занятий на свежем воздухе; - бадминтон — лёгкий вид спорта, способ провести время с друзьями.

Оздоровительный туризм. Туристические походы с целью активного отдыха и оздоровления. Оздоровительный эффект достигается благодаря: **Оптимальным режимам физических нагрузок** и активного отдыха. **Рациональному построению графика прохождения маршрута**. **Использованию естественных сил природы** в сочетании с двигательными действиями, что укрепляет и закаляет организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и обмен веществ.

Гигиеническая гимнастика. **Утренняя гимнастика** — с помощью упражнений невысокой интенсивности достигается более быстрый после сна переход организма от низкой к высокой работоспособности. Также к гигиенической гимнастике относят: **Физические упражнения в режиме дня** — с их помощью поддерживается

работоспособность. **Рекреационные минутки** — направлены на снятие утомления определённых мышц, содержат упражнения на расслабление и растягивание этих мышц.

17. Поясните понятие «климатолечение».

Климатолечение (климатотерапия) - метод лечения, использующий дозированное воздействие на организм климатопогодных факторов. К ним относятся температура и влажность воздуха, интенсивность солнечной радиации, скорость ветра, облачность и количество осадков, высота над уровнем моря, атмосферное давление. Обязательное условие климатолечения - нахождение человека в климатических условиях, которые обеспечивают вдыхание чистого воздуха, лишённого пыли и других вредных для организма элементов.

В понятие «климатолечение» входит не только пребывание в местности с благоприятным климатом, но и определённый образ жизни, обеспечивающий максимальное пребывание на открытом воздухе.

Климатолечение может проводиться не только на курортах, но и в санаториях и пансионатах, расположенных вне курортных зон, например, с использованием микроклимата местных лесопарков.

18. Дайте характеристику физическим упражнениям.

Физические упражнения - это двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям. Они могут рассматриваться как конкретное двигательное действие или как процесс многократного повторения.

Характеристика физических упражнений включает рассмотрение видов, содержания, классификации и влияния на организм человека. Виды физических упражнений: **По преимущественному воздействию на развитие физических качеств.** Выделяют упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости. **По структуре движений**. Упражнения подразделяются на циклические (ходьба, бег, плавание) и ациклические (прыжки, метания, упражнения с отягощениями). **По особенностям режима работы мышц**. Выделяют динамические (мышцы сокращаются, укорачиваются или удлиняются), статические (длина мышцы при сокращении остаётся неизменной) и комбинированные (одновременно сочетают оба режима).

19. Определите понятие «бальнеотерапия».

Бальнеотерапия - метод лечения, основанный на использовании природных ресурсов с целебными свойствами**.** К ним относятся минеральные воды, термальные источники, лечебные грязи. Цель бальнеотерапии - восстановление здоровья, быстрая реабилитация, омоложение, укрепление иммунитета и улучшение общего состояния пациента.

Некоторые процедуры бальнеотерапии: местные и общие ванны, умывание в бассейнах, различные души, применение минеральной воды для питья, орошение и промывание кишечника, ингаляции и другие.

Эффективность бальнеотерапии не доказана, в доказательной медицине такие процедуры не используются.

20. Что собой представляют подвижные игры?

Подвижные игры — это сознательная двигательная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. В таких играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т.д. Содержание подвижной игры включает сюжет (тему, идею), правила и двигательные действия.

Подвижные игры различаются по разным критериям, например: - **По двигательному содержанию** — игры с бегом, прыжками, метанием и др. - **По степени физической нагрузки** — игры большой, средней и малой подвижности. - **По характеру игровых действий** — игры соревновательного типа, которые стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных. - **По организации** — чаще всего коллективные, в них могут объединяться от 2 до 25 детей.

21. Что собой представляют водные процедуры?

Водные процедуры (водолечение, гидротерапия) — это комплекс терапевтических воздействий водой разной температуры и химического состава на организм человека**.** Цель — лечение и профилактика заболеваний, а также улучшение общего самочувствия. Эффект от процедур достигается за счёт сочетания температурного, механического и химического воздействия.

Виды водных процедур: - **Лечебные ванны** — погружение человека в ёмкость с водой, в которую зачастую добавляются минеральные, ароматические или химические вещества. - **Лечебный душ** — воздействие одной или несколькими водными струями, подающимися под определённым давлением на тело. - **Местные лечебные ванны** — погружение в ванночку с лекарственным раствором определённой части тела показано при локальной патологии. - **Подводный душ-массаж** — тело массируют под водой струёй воды под повышенным давлением. - **Вихревые ванны** — создают вращательное движение воды вокруг конечностей или всего тела, что эффективно при артритах и посттравматических контрактурах.

22. Каким значением обладает повседневный отдых в системе физической рекреации?

Повседневный отдых в системе физической рекреации имеет следующее значение: - **Восстановление сил**. Кратковременный отдых в течение учебного или рабочего дня с использованием физкультминуток и физкультпауз позволяет сдвинуть период снижения работоспособности на более позднее время, а также предотвратить негативные последствия различных видов деятельности. - **Физиологическая и моральная разгрузка**. Физическая рекреация помогает получить положительные эмоции, приподнятое настроение и восстановить умственные и физиологические способности.

23. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.

Примеры самостоятельных занятий физической рекреацией: - **Ходьба**. Улучшает обмен веществ, активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На эффективность занятия влияют длина шага, скорость ходьбы и её продолжительность. Перед ходьбой рекомендуется сделать короткую разминку. - **Бег**. Может быть лёгким равномерным или кроссовым. Кроссовый бег эффективен для развития выносливости. Важно, чтобы бег был равномерным, лёгким, свободным и ритмичным. - **Велосипед.**

Является эмоциональным видом физических упражнений, поскольку при езде постоянно меняются внешние условия. Ритмичное вращение педалей увеличивает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает лёгкие. - **Ритмическая гимнастика.** Это комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. - **Оттачивание индивидуальных навыков игровых видов спорта**. Например, если человек играет в футбол, самостоятельно он может улучшать навыки дриблинга, паса, удара, выносливость и многое другое.

24. Как происходит подготовка участников рекреативных мероприятий?

Подготовка участников рекреативных мероприятий (например, туристских походов, экскурсий, физкультурно-массовых мероприятий) включает предварительную подготовку**.** Она направлена на освоение двигательных действий, развитие минимально необходимых физических качеств и способностей, а также на подготовку условий для проведения мероприятия.

Процесс подготовки включает принципы, методы, средства и контроль.

25. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.

Рекреативные мероприятия - это формы организации досуга, направленные на отдых, восстановление сил человека с помощью средств физической культуры (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм и др.). Особенности проведения таких мероприятий включают учёт видов, целей, методики и контроля.

Виды рекреативных мероприятий: **Туристские походы** в выходные дни и в отпускное время. **Экскурсии**, связанные с двигательной деятельностью. **Физкультурно-массовые мероприятия** — подвижные игры, спортивные развлечения, открытые состязания в местах общественного отдыха и при выездах за город («на природу»). **Формы, типичные для распорядка жизни в оздоровительных лагерях** — организованные занятия физическими упражнениями, формы активного отдыха, закаливающие процедуры.

26. Перечислите обязанности ведущего и участника рекреативного мероприятия.

Некоторые обязанности ведущего рекреативного мероприятия:

- планирование и контроль процесса занятий;
- подбор средств, методов и форм рекреации в соответствии с поставленными задачами;
- привлечение населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- учёт профессиональных и половозрастных показателей участников при подборе средств рекреационной тренировки.

Некоторые обязанности участника рекреативного мероприятия:

- участие в запланированных видах деятельности (целевых, дополнительных и сопутствующих);
- соблюдение режима рекреационной деятельности (например, активные виды занятий предшествуют пассивным).

27. Каковы особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?

Организация рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря имеет особенности, связанные с нормативно-правовой базой, методикой, оборудованием и контролем**.** Эти особенности касаются, например: **Учёт индивидуальных склонностей участников** при выборе занятий. Мероприятия должны быть рассчитаны на широкий выбор занятий в зависимости от интересов, возраста и уровня подготовленности. **Ограничение нагрузки** — например, выбор соответствующего маршрута в походах, распределение времени на активную двигательную деятельность и отдых, подбор легко дозируемых физических упражнений. **Обязательное условие участия** в мероприятиях, в которых возможны высокие нагрузки (в кроссах, длительных походах в жёстком режиме и др.), — предварительная физическая подготовка и разрешение врача.

28. Физическая рекреация как вид физической культуры.

Физическая рекреация - вид физической культуры, который предполагает использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.

Признаки физической рекреации: главное средство - физические упражнения; осуществляется в свободное или специально выделенное время; включает культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно-творческие, эмоциональные и физические аспекты; носит самостоятельный и развлекательный характер, оказывает оптимизирующее влияние на организм; имеет научно-методическую базу.

Цель физической рекреации - укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Примеры занятий физической рекреацией: оздоровительная ходьба, бег трусцой, подвижные игры, туризм и другие.

Формы физической рекреации: гигиеническая и производственная гимнастика, шейпинг, аэробика, занятия в группах здоровья и спортивных секциях, спортивные игры и другие.

29. Основные аспекты содержания и методики физической рекреации.

Основные аспекты содержания физической рекреации: **Биологический**. Означает влияние занятий физической рекреацией на оптимизацию состояния здоровья человека. **Социальный**. Рассматривает, в какой степени физическая рекреация способствует интеграции людей в социальную общность и как в процессе неё происходит обмен социальным опытом. **Психологический**. Изучает, какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности. **Образовательно-воспитательный**. Описывает, какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии. **Культурно-аксиологический.** Рассматривает, какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей. **Экономический**. Описывает, как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто её организует.

30. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно- оздоровительной деятельности.

Досуговые мероприятия - важная часть программы рекреационно-оздоровительной деятельности. Они способствуют физическому и духовному восстановлению человека, развивают инициативу и самостоятельность, стимулируют социальную активность, создают условия для творческого самовыражения.

Виды досуговых мероприятий**:**

- свободная товарищеская беседа;

- игра, в процессе которой удовлетворяются познавательные, коммуникативные, эстетические и рекреационные потребности человека;

- любительское художественное исполнительство (массовые танцы и песни, музицирование, чтение стихов и т. д.);

- индивидуальное потребление ценностей культуры (чтение, прослушивание музыки, просмотр телепрограмм и т.д.).

Место досуговых мероприятий в программе рекреационно-оздоровительной деятельности заключается в том, что они объединяют отдых, укрепление и восстановление здоровья, духовно-нравственное обогащение и всестороннее развитие личности.

Шкала оценки

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