

V

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методик физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
_____ Луцу В.Ф.
«14» _____ 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

на 2020/2021 учебный год

Направление подготовки:
6.44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки:
«Теория физической культуры и технология физического воспитания»

Квалификация (степень) выпускника:
Магистр

Форма обучения:
очная, очно-заочная

Год набора **2020**

Тирасполь, 2020 год

Рабочая программа дисциплины «Технологии физкультурной рекреации» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.04.01. Педагогическое образование, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Теория физической культуры и технология физического воспитания».

Составители рабочей программы

Осипов, А.А.
преподаватель, ученое звание, категория

[Подпись]
(подпись)

Чобанова Р.В.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Физкультуры и спорта
подпись члена кафедры разработчика

« 17 » 09 2010 г. протокол № 1
номер протокола

Зав. кафедры-разработчика

« 17 » 09 2010 г.

[Подпись]
(Ф.И.О.)

Чобанова Р.В.
(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой

« 17 » 09 2010 г.

[Подпись]
(Ф.И.О.)

Трунов В.Ф.
(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: содействие овладению необходимыми компетенциями по использованию различных средств и методов физической рекреации в профессиональной и исследовательской деятельности и их внедрению в оздоровительные технологии; формирование компетенций по разработке и оценке эффективности программ рекреативной направленности.

Задачи:

1. Обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий.
2. Разрабатывать индивидуальные рекреационные программы для различного контингента занимающихся.
3. Анализировать эффективность рекреационных программ и вносить в них соответствующие коррективы.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Технологии физкультурной рекреации» относится к вариативной части цикла профессиональных дисциплин по выбору (Б1.В.ДВ.02.02).

Для успешного освоения курса требуется владение знаниями по анатомии, биомеханике, биохимии и физиологии человека, а также по педагогике, психологии и дисциплинам спортивно-педагогического цикла.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже

Категория (группа) общепрофессиональной компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1 _{ОПК-6} Демонстрирует возможности использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся ИД-2 _{ОПК-6} Отбирает и реализует наиболее эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Самостоятельная Работа (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)			
<i>Для очной формы обучения</i>								
2	2/72	30	6	24		42	Зачет	
Итого:	2/72	30				42		
<i>Для очно-заочной формы обучения</i>								
2	2/72	30	6	24		54	Зачет 4	
Итого:	2/72	30				54	4	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов								
		Всего	Аудиторная работа						СР	
			Л		ПЗ		ЛЗ			
		оч/оч-заоч	оч	оч-заоч	оч	оч-заоч	оч	оч-заоч	оч	оч-заоч
1	Теория и методика физической рекреации	12/12	4	4	8	8			8	8
2	Организация и проведение физической рекреации	18/18	2	2	16	16			34	34
	зачет	-/4								
ИТОГО:					24	10			42	42

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оч	оч-заоч		
<i>Теория и методика физической рекреации</i>					
1	1	2	2	Теория физической рекреации Категории физической рекреации. Сущностные характеристики физической рекреации. Структура и содержание, видов и форм физической рекреации. Принципы и функции физической рекреации и е видов физической рекреации	
2	1	2	2	Методика физической рекреации Дозирование физических нагрузок при занятиях с оздоровительно-рекреативной направлен-	

				ностью. Компоненты и виды нагрузки. Факторы, влияющие на эффект нагрузки при занятиях физической рекреацией. Методические приемы дозирования нагрузки.	
Итого по разделу часов:		4	4		
Организация и проведение физической рекреации					
1	2	2	2	Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации	
Итого по разделу часов:		2	2		
ИТОГО:		6	6		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч	оч-заоч		
Теория и методика физической рекреации					
1	1	2	2	<i>Семинар «Теория физической рекреации»</i> Характеристика видов, форм, средств и методов физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работы.	
2		6	6	<i>Семинар «Методика физической рекреации»</i> . Методические приемы дозирования нагрузки. Оценка нагрузки по симптомам усталости. Определение нагрузки по ЧСС. Метод Карвонена. Методика САН: проведение и оценка результатов.	
Итого по разделу часов:		8	8		
Организация и проведение физической рекреации					
1	2	2	2	<i>Практическое занятие «Методика планирования, организации и проведения рекреационно-оздоровительных занятий со всеми возрастными группами населения»</i> . Презентация заданий по самостоятельной работе	
				<i>Семинары «Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации»</i> .	
2		2	2	Составление конспекта рекреативного занятия в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся	
3		2	2	Составление конспекта восстановительной гимнастики занятий	
4		2	2	Составление конспекта упражнений для снятия утомления с глаз	

5	2	2	Составление сценарий-план, посвященный какому-либо профессиональному празднику.		
6	2	2	Составление сценарий-план проведения рекреационного мероприятия с разными возрастными группами.		
7	2	2	Разработайте маршрут рекреационного похода выходного дня (ПВД).		
8	2	2	Составление конспекта занятий на различных тренажерах и тренажерных устройствах (диск «Здоровье», тренажер «Упор» и др.)		
9	2	2	Составление положение о проведении соревнования		
Итого по разделу часов:			16	16	
ИТОГО:			24	24	

Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема самостоятельной работы	Учебно-наглядные пособия
		оч	оч-заоч		
Теория и методика физической рекреации					
1	1	4	4	Подготовка к семинару (доклады /рефераты/ сообщения) «Теория физической рекреации» ДЗ	
2	1	4	4	Подготовка к семинару (доклады /рефераты/ сообщения) «Методика физической рекреации» ДЗ	
Итого по разделу часов:		8	8		
Организация и проведение физической рекреации					
1	2	6	6	Подготовка к практическому занятию (презентации по заданию преподавателя) «Методика планирования, организации и проведения рекреационно-оздоровительных занятий со всеми возрастными группами населения» Подготовка презентации заданий по самостоятельной работе ДЗ	
2		2	2	Подготовка к семинару (доклады /рефераты/ сообщения) «Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации» ДЗ	
3		2	2	Составьте конспект рекреативного занятия в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся СИТ	
4		2	2	Составьте конспект восстановительной гимнастики занятий СИТ	

5	2	2	Составьте комплекс упражнений для снятия утомления с глаз СИТ	
6	2	2	Составьте сценарий-план, посвященный какому-либо профессиональному празднику. СИТ	
7	2	2	Составьте сценарий-план проведения рекреационного мероприятия с разными возрастными группами. СИТ	
8	2	2	Разработайте маршрут рекреационного похода выходного дня (ПВД). СИТ	
9	2	2	Составьте комплекс занятий на различных тренажерах и тренажерных устройствах (диск «Здоровье», тренажер «Упор» и др.) СИТ	
10	2	2	Составьте положение о проведении соревнования СИТ	
11	4	4	Проработайте первоисточники по теме будущего исследования, сформулируйте цели и задачи. ИДЛ	
12	6	6	Написание контрольной работы на тему: «Современные формы рекреативной оздоровительной работы в зарубежных странах» (страна на выбор). ДЗ	
Итого по разделу часов:	34	34		
ИТОГО:	42	42		

Примечание: **ДЗ** - домашнее задание; **СИТ** — самостоятельное изучение темы, **ИДЛ** - изучение дополнительной литературы. Допускается использование других сокращений, при условии указания расшифровки под таблицей.

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа и другие

Учебно-наглядные пособия: плакат, стенд, карточки с заданиями, раздаточный материал, методическое пособие, методические рекомендации.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрено

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература					
1.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными группами населения: учеб. пособи. Омск: изд-во СибГУФК, – 188 с.	Асташина, М.П.	2014		+	Кафедра ТиМФВиС
2.	Теория и методика физиче-	Макеева	2012		+	Кафедра

	ской рекреации. Основы оздоровительной физической культура: учебное пособие для высшего профессионального образования/В.С. Макеева, З.С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», – 193 с.	В.С.				ТиМФВиС
3.	Теория и методика физической рекреации./ В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Орел: ОрелФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», – 177 с.	Макеева, В.С.	2011		+	Кафедра ТиМФВиС
4.	Теория и методика физической рекреации. Физическая культура, спорт и туризм в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов / В.С. Макеева, М.А. Солломченко. – Орел: ОрелГТУ,	Макеева, В.С.	2009		+	Кафедра ТиМФВиС
5.	Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ»,– 120 с.	Пружинин К.Н.	2011		+	Кафедра ТиМФВиС
6.	Туризм и рекреация на пути устойчивого развития: отечественные и зарубежные исследования: монография. – М.: Советский спорт, – 432 с.	Под ред. В.И. Кружалаина, А.Ю. Александровой.	2008		+	Кафедра ТиМФВиС
	Дополнительная литература					
1.	Физическая реабилитация: учебник /. – Ростов н/Д: Феникс.	под общей ред. проф. С.Н. Попова	2005		+	Кафедра ТиМФВиС
2.	Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта: учеб. пособие. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Физическая культура, – 122 с.	Зуев, В.Н.	2005		+	Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9171
3.	Спортивные сооружения: учебное пособие. [Электронный ресурс] / О.Р. Каратаев, Е.С. Каратаева, А.С. Кузнецов. – Электрон. дан. – М.: Физическая культура, – 336 с.	Каратаев, О.Р.	2011		+	Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51539

4.	Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов. [Электронный ресурс] / В.И. Столяров, Л.Ю. Кирилина. – Электрон. дан. // Культура физическая и здоровье. — № 1. – С. 14-16.	Столяров, В.И.	2012		+	Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/issue/291303
5.	Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Томск : ТГУ., – 328 с.		2013		+	Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/76723
Итого по дисциплине: % печатных изданий ___; % электронных 100%						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий _____

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Технологии физкультурной рекреации»

Минимально необходимый для реализации магистерской программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- специализированные аудитории для проведения теоретических, методических и практических занятий;
- компьютерные классы с доступом к сети Internet;
- читальный зал (включая места, оснащенные ПК и доступом к сети Internet для самостоятельной работы).

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа курса «Технологии физкультурной рекреации» предусматривает изучение обучающимися сущностных характеристик педагогических технологий, наиболее известных их классификаций, форм, видов организации и методов проведения рекреационных мероприятий, формирования необходимых знаний и умений с различным контингентом населения, самостоятельной работы с научной и методической литературой по вопросам физкультурной рекреации.

Учебная работа по курсу «Технологии физкультурной рекреации» проводится в форме лекций, практических (семинарских) занятий и самостоятельного выполнения заданий преподавателя.

Для успешного изучения дисциплины необходимо своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, при необходимости консультироваться с преподавателем, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

Методические указания к подготовке к семинарскому занятию. В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. Можно дополнить список литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Методические указания к подготовке доклада/реферата. В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что

результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, необходимо составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ, поэтому нужно соблюдать определенные правила: четко соблюдать регламент; постоянно поддерживать контакт с аудиторией; доклад должен хорошо восприниматься на слух.

Методические указания к подготовке презентации. Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.

На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.

Третий слайд указывает цель и задачи работы.

На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.

На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1 оч и 2 оч.-заоч., **группа** ФК20ДР68ФС1, ФК20ВР68ФС1, **семестр** 2 оч. и 3 оч.-заоч.).

Преподаватель-лектор: Ковалева Р.Е.

Преподаватель, ведущий практические занятия: Ковалева Р.Е.

Кафедра теории методики физического воспитания и спорта.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом семинарском и практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических и семинарских занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования и докладов, сообщений, представления презентации, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе выполненных практических заданий.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ.