



УДК 784

Составители: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор *А.А. Хвастунов*

**Теория и методика избранного вида спорта:** методические рекомендации к лабораторным работам студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2020. 27 с. Библиогр.: с. 23.

Содержат основные направления научных исследований в области рекреативной физической культуры, а также задания для подготовки к практическим занятиям и закрепления материала по курсу дисциплины «Рекреативная физическая культура».

Предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») заочной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать . Формат 60x84 1/16.  
Усл.печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 100 экз. Заказ. Бесплатно.  
Юго-Западный государственный университет.  
305040, г. Курск, ул.50 лет Октября, 94.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	4
Перечень учебно-методического обеспечения при подготовке к практическим занятиям по дисциплине .....	9
Вопросы для обсуждения .....	11
Библиографический список.....	25

## **ВВЕДЕНИЕ**

В высшей школе обучающийся должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Рекреативная физическая культура» являются лабораторные занятия. Лабораторная работа по праву считается одной из самых важных составляющих всего учебного процесса, без которой обучение тому или иному предмету будет неполноценным и недостаточным. Поэтому, выполнение лабораторных работ - это неотъемлемая часть процесса получения любых научных знаний.

Лабораторные работы могут носить научно-исследовательский характер, также они могут быть направлены на развитие аналитического ума и наблюдательности. А еще важно не просто увидеть и сделать выводы для себя, а еще и описать эти выводы на бумаге своими словами. Это весьма эффективный способ перевода теории на практику. Лабораторные работы хорошо развивают способность думать и анализировать, а также делать выводы. Это объективный метод оценки знаний, в том случае, когда проводится один эксперимент для всех, а выводы в любом случае разные.

Лабораторные работы могут занимать разные отрезки времени. Часто в вузе задают вести исследовательскую работу, и основана она как раз на проведения определенных экспериментов, которые и являются частью домашней лабораторной работы. Лабораторные работы могут проводиться преподавателем перед обучающимися или же обучающиеся его проводят сами, разбиваясь по парам или по группам. В западной системе обучения тоже присутствуют лабораторные работы. Это еще раз доказывает их эффективность.

Лабораторные занятия это практические занятия по предмету, и проводятся они после освоением теоретической части. Важно обладать теоретическими знаниями для того, чтобы начинать проводить лабораторную работу. Это позволит осуществить все правильно и не отвлекаться от процесса. Знание теории также позволит теоретическим знаниям подтверждаться и формулировать правильные выводы.

Основной целью курса является формирование и освоение обучающимися знаний, методических и практических умений и навыков в области рекреации в процессе физкультурно-спортивной деятельности для работы с различными группами населения.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- сформировать дидактические основы рекреативной физической культуры;
- создать теоретико-методические основы обучения, позволяющие решать задачи рекреационной физической культуры;
- стимулировать стремление к использованию научной информации в организации рекреационной деятельности.

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
ПК-5	способен обобщать и распространять передовой опыт тренерской деятельности	ПК-5.1 Выявляет передовой опыт тренерской деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы изучения передового опыта тренерской деятельности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать передовой опыт тренерской деятельности в тренировочном и соревновательном процессе</li> </ul> <p><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использования и распространения передового</li> </ul>

			опыта тренерской деятельности тренировочном и соревновательном процессе
		ПК-5.2 Оценивает передовой опыт тренерской деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективность новейших методик тренировочного процесса</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса</li> </ul> <p><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения оценки эффективности новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> </ul>
		ПК-5.3 Обобщает и распространяет передовой опыт тренерской деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы разработки методических и учебных материалов</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать методические и учебные материалы по внедрению новейших методик в тренировочный процесс</li> </ul> <p><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b></p>

			– разработки методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях
ПК-8	способен осуществлять отбор спортсменов в резерв сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	ПК-8.1 Осуществляет взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями субъекта Российской Федерации в целях пополнения резерва спортивной сборной команды	<p><b>Знать:</b></p> <p>– основы отбора спортсменов на различных этапах подготовки</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>– оценивать спортивные результаты достигнутые спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> <p><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b></p> <p>– отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды, проходящими подготовку по программам этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>
		ПК-8.2 Осуществляет учет и составление отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной	<p><b>Знать:</b> – специфику учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды</p> <p><b>Уметь:</b></p>

		<p>команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>– выбирать методы учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва</p> <p><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b></p> <p>– учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>
		<p>ПК-8.3</p> <p>Организует взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями в целях сбора информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации для принятия решения о переводе в основной состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дис-</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>– основы предоставления информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>– осуществлять сбор информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды</p> <p><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b></p> <p>– предоставления информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации для принятия решения о переводе в основной состав спортивной</p>



		циплине)	сборной команды (по виду спорта, спортивной дисциплине)
ПК-9	способен осуществлять тренировочный процесс со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)	<p>ПК-9.1</p> <p>Осуществляет тренировочный процесс со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине) на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, спортивной дисциплины</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>– структуру, содержание, специфические особенности проведения тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих упражнений</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>– обеспечивать проведение тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта</p> <p><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b></p> <p>– осуществлять проведение тренировок на основе использования комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>
		<p>ПК-9.2</p> <p>Планирует тренировочный процесс со спортсменами (по виду спорта,</p>	<p><b>Знать:</b> этапы планирования тренировочного процесса спортсменов</p> <p><b>Уметь:</b> применять современные технологии в це-</p>

		<p>спортивной дисциплине) на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>	<p>лях планирования тренировочного процесса для развития технической подготовки (по виду спорта, спортивной дисциплине)  <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> навыками планирования тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>
		<p>ПК-9.3          Обеспечивает безопасность при проведении тренировочного процесса со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p><b>Знать:</b> специфику проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса  <b>Уметь:</b> применять современные технологии для проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса  <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочного процесса со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>
ПК-10	способен со-	ПК-10.1	<b>Знать:</b> специфику сорев-

<p>вершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>Выявляет специфику соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), выполняет со спортсменами анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной</p>	<p>новательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)  <b>Уметь:</b> применять анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов  <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> осуществления соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), выполняет со спортсменами анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной</p>
	<p>ПК-10.2  Сопровождает соревновательную деятельность спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), обеспечивая психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований</p>	<p><b>Знать:</b> способы обеспечения психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований  <b>Уметь:</b> отбирать необходимые средства психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований  <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> сопровождения соревновательной деятельности</p>

			спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), обеспечивая психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований
		ПК-10.3 Обеспечивает безопасность спортсменов спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях	<p><b>Знать:</b> основные способы обеспечения безопасности спортсменов</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать мероприятия по обеспечению безопасности спортсменов спортивной сборной команды <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> обеспечения безопасности спортсменов спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях</p>

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Предмет и основные понятия о физической рекреации	Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Понятие физической рекреации

		<p>ции, виды и их характеристика. Значение физической рекреации, задачи в процессе комплексной рекреации. Функции физической рекреации. Мотивы занятий физической рекреации. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самостоятельного творчества.</p>
2.	<p>Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые</p>	<p>Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации.</p> <p>Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах.</p>
3.	<p>Характеристика физической рекреации как вида физической культуры</p>	<p>Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической культуры. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних</p>

		резервов занимающихся, не востребуемых в должной мере в обычных условиях.
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, трудотерапия.
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	<p>Рост спортивных достижений и необходимость использования рекреативной физической культуры. Основные направления научных исследований и методических работ в спорте. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовки спортивных резервов, массовой спортивно-физкультурной работы. Исследования в области рекреационной физической культуры. Направленность методических работ в рекреации.</p> <p>Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе. Совместная работа тренеров и учёных.</p>

Лабораторная работа представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Лабораторная работа

№п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	2

	ции	
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	4
3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	2
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	4
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа	2
	<b>Итого</b>	<b>14</b>

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	ПК-5	лабораторная и самостоятельная работа	Вопросы для собеседования	1-10	Согласно таб. 7.2

2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	ПК-5	лабораторная и самостоятельная работа	Темы рефератов	1-10	Согласно таб. 7.2
3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	ПК-8	лабораторная и самостоятельная работа	БТЗ	1-20	Согласно таб. 7.2
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	ПК-9	лабораторная и самостоятельная работа	Вопросы для собеседования	1-20	Согласно таб. 7.2
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа	ПК-10	лабораторная и самостоятельная работа	Темы рефератов	1-5	Согласно таб. 7.2

### Вопросы для обсуждения

*Вопросы для собеседования по разделу (теме) №1: «Предмет и основные понятия о физической рекреации»*

1. Физическая рекреация как совокупность средств, используемых для восстановления.
2. Физическая рекреация как вид физической культуры.
3. Физическая рекреация как часть здорового образа жизни, индустрии досуга.
4. Роль физической рекреации в формировании общности людей в рамках общения людей.



5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности.

6. Объект рекреационной деятельности и психофизическое состояние индивида как предмет рекреации.

7. Создание физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование организма как результат физической рекреации.

8. Причины возникновения физической рекреации.

9. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества.

10. Использование простейших физических упражнений в играх, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями.

*Рефераты по разделу (теме) дисциплины №2. «Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые»*

1. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?

2. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации?

3. Характеристика задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

4. Функции физической рекреации. Признаки составляют содержание физической рекреации.

5. Характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации.

6. Содержание и повседневный отдых в системе физической рекреации. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.

7. Характеристика активного отдыха как основа рекреационного туризма. Классификация игр на местности.

8. Рекреационная технология. Требования необходимыми при организации рекреационного мероприятия.

9. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности. Функции необходимые специалисту в процессе организации рекреативной деятельности.

10. Основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.

*Вопросы и задания в тестовой форме к разделу (теме) дисциплины №3: «Характеристика физической рекреации как вида физической культуры»*

1. Суть теории отдыха

- 1) периодическое чередование видов деятельности;
- 2) периодическая смена процессов возбуждения и торможения;
- 3) защита нервной системы;
- 4) физиологическая подзарядка организма.

2. Отдых это -

- 1) состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность;
- 2) метод нейтрализации и компенсации негативных сторон повседневного образа жизни;
- 3) насыщение досуга яркими зрелищами;
- 4) профилактика утомления.

3. Рекреология это ...

- 1) наука об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей;
- 2) наука о здоровье;
- 3) система научных знаний и практических мер, объединяемых целью распознавания, лечения и предупреждения болезней, сохранения и укрепления здоровья и трудоспособности людей, продления жизни;
- 4) совокупность исследований культуры как структурной целостности.

4. Рекреация это ...

- 1) комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека;
- 2) правильное чередование труда и отдыха, физической и

умственной деятельности;

3) наличие культуры здорового образа жизни;

4) разнообразие используемых средств и форм физического воспитания.

5. Потребности общества в восстановлении физических и психических сил, всестороннем развитии всех членов общества это ...

1) групповые рекреационные потребности;

2) личные рекреационные потребности;

3) общественные рекреационные потребности;

4) индивидуальные рекреационные потребности.

6. Развлечения это ...

1) виды деятельности в свободное время, которые дают возможность повеселиться, приятно провести время, отвлекают от повседневных дел, доставляют удовольствие;

2) удовлетворение физиологических потребностей;

3) избавление от усталости;

4) психологический отрыв от обычной обстановки.

7. Досуг это ...

1) включение человека в отдых, развлечения, возможность переключиться на другой вид деятельности, отличающийся от профессионального;

2) повышение общего тонуса человека;

3) возвращение жизненного равновесия;

4) состояние покоя.

8. Физическая рекреация это ...

1) любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда;

2) использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья;

3) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей

человека в процессе осознанной двигательной активности;

4) педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков.

9. К функциям рекреационной деятельности относятся:

- 1) медико-биологические функции;
- 2) социально-культурные функции;
- 3) экономические функции;
- 4) специфические функции.

10. Какие общепедагогические методы используются в сфере физической рекреации

- 1) метод строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) словесные методы;
- 4) методы наглядного воздействия.

11. Частные задачи физической рекреации:

- 1) активный отдых;
- 2) перемена вида и характера деятельности;
- 3) формирование объемов частей тела;
- 4) возможность общения.

12. Гедонистическая функция физической рекреации заключается в:

- 1) отражает способность занятий физической рекреацией приносить удовольствие человеку;
- 2) развертывание международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле;
- 3) усвоению человеком культурных ценностей в процессе физической рекреационной деятельности;
- 4) освобождает человека от физической и психической усталости повседневной жизни.

13. Занятие рекреационное элементарное это

- 1) внутренняя целостная, однородная, не делимая на

технологические компоненты рекреационная деятельность;

- 2) формирование программ отдыха;
- 3) занятия физическими упражнениями;
- 4) оздоровительные упражнения.

14. Рекреационная технология это

1) комплекс организационных мер, операций и приемов, направленных на обслуживание занимающихся, восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда;

2) специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения;

- 3) составляющая образовательной технологии;
- 4) технология, основанная якобы на уфологической информации.

15. Рекреационный туризм это

1) восстановление физических и психических сил человека средствами туризма;

- 2) путешествие в свободное время;
- 3) один из видов активного отдыха;
- 4) наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей.

16.«Климатотерапия» это

1) использование климато-погодных факторов в лечебных и профилактических целях;

- 2) повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- 3) отдых на природе;
- 4) отдых на море.

17. «Бальнеотерапия» это

1) использование природных и искусственно приготовленных минеральных вод;

- 2) грязелечение;

- 3) солнцелечение;
- 4) терапия сном.

18. «Team building» это

- 1) тренинг по командообразованию , форма корпоративного отдыха, близкая к технике туризма;
- 2) праздник;
- 3) рекреационное элементарное занятие;
- 4) отдых в обеденный перерыв.

19. Ролевые игры живого воздействия это

- 1) игры, в которых игроки отыгрывают свои роли через действия, а не через слова;
- 2) игры на воздухе;
- 3) игры ночью;
- 4) игры в парах.

20. Календарный план-график похода это

- 1) график движения по маршруту;
- 2) воплощение запланированных походных мероприятий;
- 3) график движения по маршруту и воплощение запланированных походных мероприятий;
- 4) отметки в календаре.

*Вопросы для собеседования по разделу (теме) №4: «Характеристика форм, средств физической рекреации»*

1. Зрелищная функция, заключающаяся в сопричастности и взаимной ответственности и гордости за свой коллектив.

2. Физическая рекреация как часть целенаправленной общественно-производственной деятельности.

3. Основные аспекты содержания и методики физической рекреации.

4. Формы построения занятий, планирование физической рекреацией.

5. Самодеятельные физкультурные инициативы школьников.

6. Мотивы занятий физической рекреацией.

7. Биологические и социальные потребности, обеспечивающие

существование человека и взаимодействия его с другими людьми и обществом

8. Физиологические потребности в двигательной активности.
9. Потребность в самореализации своих возможностей.
10. Потребность в психологической защищенности.
11. Потребность в сопричастности к определенной группе и реализуемая посредством общения.
12. Удовлетворение потребностей в результате деятельности.
13. Формирование интересов личности в ее развитии и социально обусловленные интересы.
14. Внутренняя функция, направленная на обеспечение собственной эффективности всех ее свойств.
15. Общекультурные функции физической рекреации, возникающие в связи с другими общественными явлениями
16. Внешняя функция физической рекреации, направленная на людей, ее объект-человек и различные группы людей.
17. Внутренняя функция, направленная на обеспечение собственной эффективности всех ее свойств.
18. Общекультурные функции физической рекреации, возникающие в связи с другими общественными явлениями.
19. Характеристика форм физической рекреации.
20. Характеристика средств физической рекреации.

*Рефераты по разделу (теме) дисциплины №5: «Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов»*

1. Понятие о методе исследования. Взаимосвязь предмета и метода. Классификация методов исследования. Исследовательские возможности различных методов.

2. Комплексное применение методов исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения; беседы, интервью и анкетирование (принципы их построения; взаимосвязь поставленного вопроса с полученным ответом, поиском признаком и научной гипотезой); контрольные испытания, хронометрирование, экспертное оценивание, педагогический эксперимент (классификация, основы построения); математико-

статистические методы обработки полученных результатов исследования.

3. Метод педагогического наблюдения (за детьми школьного возраста в процессе физического воспитания; за спортсменами в соревновательном, тренировочном и восстановительном процессах).

4. Метод анкетирования (взаимосвязь поставленного вопроса с полученным ответом, с искомым признаком и научной гипотезой).

5. Тестирование. Требования к тестам.



### Библиографический список

1. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

4. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 200 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

5. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

6. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

7. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

8. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

9. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

10. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
11. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
12. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
13. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
14. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
15. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.
16. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.
17. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
18. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
19. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.
20. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

21. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

23. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».