

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 25.09.2022 14:49:23

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)**

**Кафедра физического воспитания**



## **РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Методические рекомендации  
к лабораторным работам студентов  
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура  
(магистерская программа «Теория физической культуры и спорта,  
технология физического воспитания»)**

**Курск 2017**

УДК 784

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

Рецензент

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

**Рекреативная физическая культура:** 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, 2017. 36 с. Библиогр.: с. 34.

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») очной 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.....	24

## **ВВЕДЕНИЕ**

В высшей школе студент 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.

Обучающиеся должны **знать**:

- историю и эволюцию рекреационной физической культуры;
- методы и средства развития кондиционных способностей, применяемых в рекреационной деятельности с учетом возрастно-половых особенностей;
- методику проведения рекреационной деятельности;
- правила обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма в процессе использования рекреационной физической культуры;
- механизмы восстановительного действия примененных средств рекреации.

**уметь**:

- подбирать средства и методы для обучения технике движений и развития кондиционных способностей с учетом возрастно-половых особенностей в рекреационной деятельности;
- организовывать занимающихся для проведения рекреационных занятий;
- составлять документацию для организации и проведения рекреационной деятельности;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных рекреационных занятий лиц различного возраста;
- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

**Владеть:**

- терминологией, применяемой в профессиональной деятельности;

- способностью решать нестандартные проблемы в процессе рекреационной деятельности;

- навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе рекреационных занятий;

- оказанием первой помощи при травмах в процессе рекреационных занятий;

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4);

- способность разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-8);

- способность управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-11);

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	<p>Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Понятие физической рекреации, 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 самодеятельного творчества.</p>
2.	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	<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.	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	<p>Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической культуры. Условия для творче-</p>

		ского самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных 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, хореотерапия, 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>
6	Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности	<p>Анализ методики судейства соревнований, разработка документации, производство расчётов по времени, составление смет по проведению соревнований различного масштаба.</p> <p>Применение вычислительной техники для составления тренировочных программ, для анализа проведенных занятий, малых, средних и годовых циклов.</p> <p>Проведение рекреационных занятий по виду спорта в школьной секции, летнем лагере (загородном, городского типа), в оздоровительно-спортивном лагере, по месту жительства, по программе спортивной школы для учащихся различного возраста и пола.</p>

Лабораторная работа представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Лабораторная работа

№п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	14
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	12
3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	10
	<b>Итого</b>	<b>36</b>
<b>3 семестр</b>		
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	12
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	16
6	Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности	8
	<b>Итого</b>	<b>36</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	ОПК-4	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
				рефераты	1-5	
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	ПК-8	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
				рефераты	1-8	
3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	ПК-11	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	ПК-8	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-15	Согласно таб. 7.2
				рефераты	1-6	
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	ОПК-4	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Повышение уровня педагогического мастерства в рек-	ПК-11	Лекции, лабораторная и самостоятель-	Контроль-	1-15	Согласно таб. 7.2

	реакционной деятельности		ная работа	рос	1-6	
				рефераты		

### Вопросы для обсуждения

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №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 обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями.

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №1. «Предмет и основные понятия о физической рекреации»*

1. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации.
2. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе.
3. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой.
4. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии че-

ловека.

5. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.
6. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №2: «Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые»*

1. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь.
2. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах.
3. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.
4. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения.
5. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самодеятельного творчества.
6. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда.
7. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время.
8. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
9. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.
10. Приоритетные направления развития физической культуры.

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

1. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
2. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.
3. Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.

4. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, не востребуемых в должной мере в обычных условиях.

5. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации.

6. Внешняя функция физической рекреации, направленная на людей, ее объект-человек и различные группы людей.

7. Внутренняя функция, направленная на обеспечение собственной эффективности всех ее свойств.

8. Общекультурные функции физической рекреации, возникающие в связи с другими общественными явлениями.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №3:  
«Характеристика физической рекреации как вида физической культуры»*

1. Специфические функции воздействия на занимающихся с целью оптимизации их состояния.

2. Оздоровительная функция, направленная на профилактику неблагоприятных воздействий окружающей среды, активизацию функционального состояния организма.

3. Индивидуальная функция, означающая развитие индивидуальных способностей человека на занятиях физической рекреацией.

4. Гедонистическая функция, связанная с получением удовольствия от занятий.

5. Творческая функция, направленная на проявление творческих способностей, самореализации и самопознания человека.

6. Престижная функция, создающая условия для самоутверждения человека как полноправного члена общества.

7. Развлекательная функция, направленная на регулирование эмоционального состояния.

8. Функция интеграции, создающая общность людей на основе интересов, мотивов, потребностей.

9. Функция отвлечения, заключающаяся в отвлечении от негативных явлений общественной жизни.

10. Прогностическая функция, направленная на проигрывание будущих условий профессиональной деятельности.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №4: «Характеристика форм, средств физической рекреации»*

1. Зрелищная функция, заключающаяся в сопричастности и взаимответственности 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

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №4. «Характеристика форм, средств физической рекреации».*

1. Мотивы занятий физической рекреацией.
2. Биологические и социальные потребности, обеспечивающие существование человека и взаимодействия его с другими людьми и

обществом

3. Физиологические потребности в двигательной активности.
4. Потребность в самореализации своих возможностей.
5. Потребность в психологической защищенности.
6. Потребность в сопричастности к определенной группе и реализуемая посредством общения.

*Вопросы контрольного опроса к 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, искомом 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.

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

1. Оформление результатов научной деятельности в виде открытия, изобретения, рационализаторского предложения.

2. Антропометрические исследования применяются в области физической культуры.

3. Комплексная оценка физической подготовленности школьников.

4. Применение методов математической статистики в исследованиях в области физической культуры.

5. Метод корреляционного анализа в научных исследованиях (примеры из научных статей).

6. Профессионально-значимые качества педагога-исследователя, определяющие его авторитет. Личностные качества исследователя.

7. Психолого-педагогические и медико-биологические методы исследования применяемые в исследованиях в области физической культуры.

8. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.

9. Интеллектуальное творчество и его правовая охрана.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №6: «Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности»*

1. Интерес к занятиям физической рекреацией как черта личности, проявления инициативы.

2. Мотив как внутреннее осознанное побуждение к деятельности.

3. Направленность личности как результат устойчиво доминирующих мотивов.

4. Многообразие мотивов, побуждающих людей заниматься, зависящих от возраста, пола, социального положения, состояния здоровья, профессии.

5. Разновидности туристско-спортивного движения.

6. Спортивный туризм.

7. Социальный туризм.

8. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям.

9. Рекреационная основа программирования отдыха.

10. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.

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

12. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах.

13. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха.

14. Понятие «рекреация» в зарубежных странах.

15. Рекреационная сфера досуга как рекреационно-реабилитационная система.

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №6: «Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов»*

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №6. «Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности».*

1. Мотив как внутреннее осознанное побуждение к деятельности.

2. Направленность личности как результат устойчиво доминирующих мотивов.

3. Многообразие мотивов, побуждающих людей заниматься, зависящих от возраста, пола, социального положения, состояния здоровья, профессии.

4. Разновидности туристско-спортивного движения. Спортивный туризм. Социальный туризм.

5. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям. Рекреационная основа программирования отдыха.

*Тесты по разделу (теме) дисциплины.*

1. Досуг это

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

- 2) повышение общего тонуса человека;
- 3) возвращение жизненного равновесия;
- 4) состояние покоя.

2. 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.

3. К функциям рекреационной деятельности относятся:

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

4. 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.

5. Частные задачи физической рекреации:

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

6. 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.

7. Какие общепедагогические методы используются в сфере физической рекреации

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

8. 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.

9. 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.

10. «Климатотерапия» это

- 1) использование климатопогодных факторов в лечебных и профилактических целях;
- 2) повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;

- 3) отдых на природе;
- 4) отдых на море.

11. «Бальнеотерапия» это

- 1) использование природных и искусственно приготовленных минеральных вод;
- 2) грязелечение;
- 3) солнцелечение;
- 4) терапия сном.

12. 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.

13. «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.

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. 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.

#### 16. Рекреационная система это

- 1) это сложная, управляемая и, частично, самоуправляемая система, состоящая из взаимосвязанных подсистем;
- 2) единый по своей социальной направленности и назначению комплекс действующих нормативных актов государства;
- 3) это внутреннее строение структурных элементов права;
- 4) комплексная электронно-техническая система, состоящая из совокупности наземного и космического оборудования, предназначенная для определения местоположения.

#### 17. К рекреационными предприятиям относятся:

- 1) Санатории, пансионаты;
- 2) турбазы;
- 3) дома отдыха;
- 4) туристские теплоходы.

#### 18. К рекреационным комбинатам относятся:

- 1) Южный берег Крыма;
- 2) Кавказские минеральные воды;
- 3) Большие Сочи;
- 4) Ялта.

#### 19. К функциональным типам рекреационной деятельности относятся:

- 1) лечебный;
- 2) оздоровительный;
- 3) спортивный;
- 4) познавательный.

#### 20. Процесс воспитания, направленный на формирование здорового

образа жизни, – это ...

- а) спортивное воспитание.
- а) олимпийское воспитание;
- б) физическое воспитание в узком смысле;
- в) физическое воспитание в большом смысле;
- г) валеологическое воспитание.

21. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:

- а) силовых;
- б) скоростно-силовых;
- в) аэробных;
- г) смешанного характера;
- д) анаэробных.

22. Состояние, возникающее при выполнении однообразной деятельности, называется:

- а) психическая напряженность;
- б) психическое перенапряжение;
- в) психологические барьеры;
- г) психическое пресыщение;
- д) психологическое утомление.

23. Выберите правильный ответ.

Направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от:

- а) возраста, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся;
- б) пола, состояния здоровья;
- в) возраста, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся;
- г) возраста, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, пола, состояния здоровья;
- д) состояния здоровья, возраста, пола.

24. Закаливание – это повышение:
- а) резистентности организма посредством применения биологически
  - б) активных добавок; устойчивости организма к психологическим воздействиям;
  - в) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
  - г) сопротивляемости организма к утомлению;
  - д) устойчивости к психоэмоциональному перенапряжению.
25. Причинами перетренированности являются:
- а) неправильная организация тренировочного процесса; неоправданное увеличение тренировочных нагрузок; перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание;
  - б) нерациональное питание; резкая смена климатических условий; неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
  - в) неправильная организация тренировочного процесса; неоправданное увеличение тренировочных нагрузок; нерациональное питание;
  - г) резкая смена климатических условий; перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание; неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
  - д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание; нерациональное питание; резкая смена климатических условий.

### 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».