

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: декан ФЛИМК

Дата подписания: 05.09.2024 10:28:40

Уникальный программный ключ:

abd894de8ff3e434f187d4ddc5d14b3be87fda3f663e010c359e4ba6bb821c5e

Аннотация рабочей программы дисциплины «Рекреативная физическая культура»

Цель преподавания дисциплины: 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.

Задачи изучения дисциплины:

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

Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:

- Использует критерии оценки подготовленности спортсмена (ПК-5.1);
- Комплексно оценивает спортивный потенциал спортсмена (ПК-5.2);
- Анализирует базы данных системы подготовки спортивного резерва (ПК-5.3);
- Обобщает стратегии и методики подготовки спортивной сборной команды (ПК-6.1);
- Планирует и контролирует реализацию мероприятий по комплексному обеспечению подготовки спортсменов (ПК-6.2);
- Выявляет цели и задачи исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды (ПК-6.3);
- Сопровождает соревновательную деятельность спортивной сборной команды (ПК-7.1);
- Осуществляет анализ и экспертную оценку спортивных результатов (ПК-7.2);
- Разрабатывает общую стратегию и целевые показатели выступления сборной команды на спортивном соревновании (ПК-7.3).

Разделы дисциплины:

1. Предмет и основные понятия о физической рекреации.
2. Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые.
3. Характеристика физической рекреации как вида физической культуры.
4. Характеристика форм, средств физической рекреации.
5. Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов.
6. Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета лингвистики и
межкультурной коммуникации

(наименование ф-та полностью)

 О.Л. Ворошилова

(подпись, инициалы, фамилия)

«30»  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Рекреативная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура,

(шифр и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и
спорта, технология физического воспитания»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки (специальности) 49.04.01 Физическая культура на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от 29 марта 2019 г.)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания» на заседании кафедры физического воспитания «28» июня 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой Мед Скобликова Т.В.

Разработчики программы
к.п.н., доцент Скриплева Скриплева Е.В.
(ученая степень и учёное звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры физического воспитания, «28» июня 2019 г., протокол №12

Зав. кафедрой Мед Скобликова Т.В.

Директор научной библиотеки Макаровская Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25» 02 2021г. на заседании кафедры физического воспитания

31.08.2020, протокол №1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой Мед Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол №9 «26» 06 2021г. на заседании кафедры физического воспитания

29.06.2021 г., протокол №9
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой Тюгарева Тюгарева С.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол №9 «25» 06 2021г. на заседании кафедры физического воспитания

19.06.2021 г., протокол №9
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой Тюгарева Тюгарева С.В.

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

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.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- 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.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
ПК-5	способен обобщать и распространять передовой опыт тренерской деятельности	ПК-5.1 Использует критерии оценки подготовленности спортсмена	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы изучения передового опыта тренерской деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать передовой опыт тренерской деятельности в тренировочном и соревновательном процессе <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> – использования и распространения передового опыта тренерской деятельности тренировочном и соревновательном процессе
		ПК-5.2 Комплексно оценивает спортивный потенциал спортсмена	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективность новейших методик тренировочного процесса <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса

			<p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения оценки эффективности новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации
		<p>ПК-5.3 Анализирует базы данных системы подготовки спортивного резерва</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы разработки методических и учебных материалов <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать методические и учебные материалы по внедрению новейших методик в тренировочный процесс <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях
ПК-6	способен осуществлять управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды	<p>ПК-6.1 Обобщает стратегии и методики подготовки спортивной сборной команды</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы отбора спортсменов на различных этапах подготовки <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать спортивные результаты достигнутые спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды, проходящими подготовку по программам этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
		<p>ПК-6.2 Планирует и контролирует реализацию мероприятий по комплексному обеспечению подготовки спортсменов</p>	<p>Знать: – специфику учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать методы учета и составления отчетности по составу

			и наполнению резерва Владеть (или Иметь опыт деятельности): – учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)
		ПК-6.3 Выявляет цели и задачи исходя из стратегии подготовки спортивной	Знать: – основы предоставления информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды Уметь: – осуществлять сбор информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды Владеть (или Иметь опыт деятельности): – предоставления 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 (по виду спорта, спортивной дисциплине)
ПК-7	способен осуществлять управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	ПК-7.1 Сопровождает соревновательную деятельность спортивной сборной команды	Знать: – структуру, содержание, специфические особенности проведения тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих упражнений Уметь: – обеспечивать проведение тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта Владеть (или Иметь опыт деятельности): – осуществлять проведение тренировок на основе использования комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике

			соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки
		ПК-7.2 Осуществляет анализ и экспертную оценку спортивных результатов	<p>Знать: этапы планирования тренировочного процесса спортсменов</p> <p>Уметь: применять современные технологии в целях планирования тренировочного процесса для развития технической подготовки (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): навыками планирования тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>
		ПК-7.3 Разрабатывает общую стратегию и целевые показатели выступления сборной команды на спортивном соревновании	<p>Знать: специфику проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса</p> <p>Уметь: применять современные технологии для проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочного процесса со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Рекреативная физическая культура» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы магистратуры 49.04.01 Физическая культура, направленность «Теория и методика избранного вида спорта». Дисциплина изучается на 2 курсе.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	14
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	14
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	89,9
Контроль (подготовка к экзамену)	4
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – 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, 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 самодетельного творчества.
2.	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	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. 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.
3.	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	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 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	<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>

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	–	1	–	У-1, 4, 7-11 МУ- 1-4	С 3	ПК-5
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	–	2-3	–	У-1, 2, 3 МУ-1-4	Р 5	ПК-5

3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	–	4	–	У-1-11 МУ-1-4	Т 7	ПК-8
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	–	5-6	–	У-1, 2, 3, 6	С12	ПК-9
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа	–	7	–	У-1, 2, 3, 5, 7, 9, 10 МУ- 1,2,3	Р 11	ПК-10

С – собеседование, Т- тестирование, Р – реферат.

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

4.2.1 Лабораторные работы

Таблица 4.2.1 – Лабораторные работы

№п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	2
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
	Итого	14

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	1 неделя	20
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	2-5 неделя	20
3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	6-9 неделя	19,9
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	10-13 неделя	15
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа	14-17 неделя	15
	Итого		89,9

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

– путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

– путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;

– путем разработки:

– методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов;

– тем рефератов;

– вопросов к зачету;

типографией университета:

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	Проблемная постановка вопросов. Использование компьютерных презентаций. Игровые технологии	4
ИТОГО			4

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ПК-5 способен осуществлять контроль процесса отбора спортсменов в спортивную сборную команду	Адаптивная физическая культура Менеджмент физической культуры и спорта	Информационные технологии в физкультурном образовании Программное обеспечение экспериментальных исследований в физической культуре Прикладные программы специального назначения для отрасли физической культуры и спорта Теория и методика избранного вида спорта Рекреативная физическая культура	Учебная ознакомительная практика Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика
ПК-6 способен осуществлять управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды	Теория и методика избранного вида спорта Рекреативная физическая культура		Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика
ПК-7 – способен осуществлять управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	Биомеханика двигательной деятельности	Теория и методика избранного вида спорта Рекреативная физическая культура	Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
ПК-5/ основной	<p>ПК-5.1 Выявляет передовой опыт тренерской деятельности</p> <p>ПК-5.2 Оценивает передовой опыт тренерской деятельности</p> <p>ПК-5.3 Обобщает и распространяет передовой опыт тренерской деятельности</p>	<p>Знать: – основы изучения передового опыта тренерской деятельности</p> <p>Уметь: – использовать передовой опыт тренерской деятельности в тренировочном и соревновательном процессе</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): – использования и распространения передового опыта тренерской деятельности в тренировочном и соревновательном процессе</p>	<p>Знать: – эффективность новейших методик тренировочного процесса</p> <p>Уметь: – определять эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): – проведения оценки эффективности новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</p>	<p>Знать: – методы разработки методических и учебных материалов</p> <p>Уметь: – разрабатывать методические и учебные материалы по внедрению новейших методик в тренировочный процесс</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): – разработки методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</p>
ПК-6/ начальный,	ПК-6.1 Обобщает стратегии и методики подготовки спортивной сборной команды	<p>Знать: – основы отбора спортсменов на</p>	<p>Знать: – специфику учета и составления отчетности по</p>	<p>Знать: – основы предоставления</p>

основно й	<p>ПК-6.2 Планирует и контролирует реализацию мероприятий по комплексному обеспечению подготовки спортсменов</p> <p>ПК-6.3 Выявляет цели и задачи исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды</p>	<p>различных этапах подготовки</p> <p>Уметь: – оценивать спортивные результаты достигнутые спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): – отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды, проходящими подготовку по программам этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>	<p>составу и наполнению резерва спортивной сборной команды</p> <p>Уметь: – выбирать методы учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): – учета и составления отчетности по составу и наполнению резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды</p> <p>Уметь: – осуществлять сбор информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): – предоставления 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 (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>
ПК-7/	ПК-7.1	Знать:	Знать: этапы	Знать: специфику

основной	<p>Сопровождает соревновательную деятельность спортивной сборной команды</p> <p>ПК-7.2 Осуществляет анализ и экспертную оценку спортивных результатов</p> <p>ПК-7.3 Разрабатывает общую стратегию и целевые показатели выступления сборной команды на спортивном соревновании</p>	<p>– структуру, содержание, специфические особенности проведения тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих упражнений</p> <p>Уметь: – обеспечивать проведение тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): – осуществлять проведение тренировок на основе использования комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>	<p>планирования тренировочного процесса спортсменов</p> <p>Уметь: применять современные технологии в целях планирования тренировочного процесса для развития технической подготовки (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): навыками планирования тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки</p>	<p>проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса</p> <p>Уметь: применять современные технологии для проведения мероприятий по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочного процесса со спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>
----------	---	---	--	--

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ 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

БТЗ – банк вопросов и заданий в тестовой форме

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

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 обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями.

Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) №3. «Характеристика физической рекреации как вида физической культуры»

1. К функциям рекреационной деятельности относятся:

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

2. 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.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УМК по дисциплине.

Типовые задания для промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

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.

Задание в открытой форме:

Рекреационная технология это, _____

Задание на установление правильной последовательности,

В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия...

1. быстрота;
 2. выносливость;
 3. гибкость;
 4. ловкость;
 5. сила;
- а) 1, 2, 3, 4, 5;
 б) 2, 4, 1, 5, 3;
 в) 5, 3, 4, 2, 1;
 г) 4, 1, 5, 3, 2.

Задание на установление соответствия:

Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- а) 1, 2
- б) 2, 4
- в) 1, 3, 5
- г) 1, 2, 3, 4, 5

Компетентностно-ориентированная задача:

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.

Задание. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УМК по дисциплине.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Лабораторная работа № 1 (Предмет и основные понятия о физической рекреации)	0	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Лабораторная работа № 2-3 (Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые)	0	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	5	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Лабораторная работа № 4 (Характеристика физической рекреации как вида физической культуры)	0	Дан неполный ответ по теме собеседования	6	Дан развернутый ответ по теме собеседования

Лабораторная работа № 5-6 (Характеристика форм, средств физической рекреации)	0	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Лабораторная работа № 7 (Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа)	0	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	5	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
СРС	0		12	
Итого	0		36	
Посещаемость	0		14	
Зачет	0		60	
Итого	0		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача)

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла;
- задание в открытой форме – 2 балла;
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла;
- задание на установление соответствия – 2 балла;
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов

Максимальное количество баллов за тестирование – 36 балла.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2020. - 456 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения 18.08.2020) . - Режим доступа : по подписке. - Текст : электронный.

2. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (дата обращения 18.08.2020). – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

8.2. Дополнительная учебная литература

3. Зацепин, Виктор Иванович. Система самбо : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст : электронный.

4. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста : учебное пособие : [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры

физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова ; ЮЗГУ. - Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с. - Текст : электронный.

5. Хвастунов, Анатолий Александрович. История рукопашного боя : учебное пособие / А. А. Хвастунов, А. А. Скоморохов ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст : электронный.

6. Рукопашный бой : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 146-147. - Текст : электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Генный допинг : методические рекомендации для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 43 с. - Библиогр.: с. 43. - Текст : электронный.

2. Рекреативная физическая культура : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. - Курск : ЮЗГУ, 2020. - 33 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

3. 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») / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. - Курск : ЮЗГУ, 2020. - 27 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

4. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе : методические рекомендации / ЮЗГУ ; сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск : ЮЗГУ, 2014. - 25 с. - Б. ц. - Текст : электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).

2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотекаонлайн»

3. <http://www.consultfyt.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

4. <http://minstm.gov.ru> – Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

5. <http://www.studsport.ru> – Российский Студенческий Спортивный Союз.

6. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

7. URL: <http://elibrary.ru>. – Научная электронная библиотека статей и публикаций

«eLibrary.ru»: российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования]

8. <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19028/udb/1270> –

Педагогическая диагностика.

9. <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18849/udb/1270> –

Педагогическая техника.

10. <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270> – Педагогические измерения.

- 11.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Рекреативная физическая культура» является лабораторная работа. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершает лабораторная работа, которая обеспечивает: контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов. Лабораторная работа ориентирована на закрепление теоретического материала, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Лабораторной работе предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам собеседования, тестирования, а также по результатам подготовленных рефератов.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу на практических занятиях, промежуточный контроль путем отработки студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента.

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д.

Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины с целью освоения и закрепления компетенций.

Магистрантам следует добросовестно выполнять все виды работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия по одному разделу невозможно посещением занятий по другим темам. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и лабораторного типа оснащены проектором, ноутбуком. Спортивный, тренажерный зал, зал борьбы, стадион, бассейн, оснащенные необходимым оборудованием и инвентарём.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- нённых	аннули- рованных	новых			