

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной и
международной деятельности

_____ С.П. Волохов

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОДУЛЬ
Основы базовых видов спорта для рекреационной
деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Историко-культурного наследия и туризма**

Учебный план zТуризм43.03.02_2022.plx
43.03.02 Туризм

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	58	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

к.тн, Доц., Клейменова Марина Николаевна _____

Рабочая программа дисциплины

Основы базовых видов спорта для рекреационной деятельности

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

составлена на основании учебного плана 43.03.02 Туризм (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.04.2022, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Историко-культурного наследия и туризма

Протокол № 7 от 24.03.2022 20:00:00 г.

Срок действия программы: 2022-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Контев Аркадий Васильевич

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4		4	
Итого	72	68	72	68

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	формирование целостного представления о рекреационной деятельности средствами физической культуры и базовых видов спорта.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ рекреационно-оздоровительного направления в физической культуре и базовых видах спорта.
1.2.2	Формирование умения практического использования этих основных положений при осуществлении экскурсионных услуг и анимационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.11
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Детско-юношеский туризм
2.1.2	Основы туризма
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Организация анимационно-досуговой деятельности
2.2.2	Туристско-рекреационное проектирование
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7.1: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	
УК-7.2: использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Методические принципы рекреационной тренировки, которых стоит придерживаться при организации и проведении рекреационных занятий, и особенности методики занятий по физической рекреации с их учётом.
3.1.2	Структурные основы базовых видов спорта, применяемых в рекреационной деятельности.
3.2	Уметь:
3.2.1	Оперативно и творчески применять полученные знания для расширения и приобретения новых знаний и решения многообразных прикладных задач.
3.2.2	Анализировать, наблюдать, обобщать факты и явления, прогнозировать появление новых направлений и тенденций в физической рекреации.
3.3	Владеть:
3.3.1	Осуществления педагогического контроля и диагностики состояния здоровья при проведении занятий физической рекреацией на основе базовых видов спорта.
3.3.2	Организовывать деятельность по построению занятий физической рекреацией на основе базовых видов спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Теоретические понятия физической рекреации				
1.1	Основные теоретические понятия физической рекреации. Рекреационное время, рекреационные потребности /Лек/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.2	Средства рекреационной деятельности. Общие рекомендации к организации занятий рекреативной физической культурой /Лек/	3	2		Э1 Э2 Э3

	Раздел 2. Содержание специальных средств рекреативной физической культуры				
2.1	Определение нагрузки при занятиях рекреативной физической культурой и оценка функционального состояния /Пр/	3	2		Э1 Э2 Э3
2.2	Применение средств базовых видов спорта для рекреационной деятельности /Пр/	3	2		Э1 Э2 Э3
2.3	Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре. /Ср/	3	20		Э1 Э2 Э3
2.4	Основные формы и особенности методики занятий гимнастической направленности в рекреативной деятельности. /Ср/	3	20		Э1 Э2 Э3
2.5	Плавание и спортивный туризм в рекреативной физической культуре /Ср/	3	18		Э1 Э2 Э3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

УК-7.1: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. - Задания для практических занятий.
 УК-7.2: использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. - Вопросы для устного опроса, тестовые задания, индивидуальный проект, вопросы к зачету.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Формы контроля и оценочные средства. Баллы

- 1) Вопросы для устного опроса - 8 баллов.
- 2) Тестовые задания - 12 баллов.
- 3) Задания для практических занятий - 20 баллов.
- 4) Индивидуальный проект - 45 баллов.
- 5) Вопросы к зачету - 15 баллов.

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы для устного опроса:

- 1) Дайте определение понятия двигательная рекреация.
- 2) Каковы основные признаки двигательной рекреации?
- 3) Каковы основные функции двигательной рекреации?
- 4) Каковы основные формы занятий двигательной рекреацией?
- 5) Перечислите виды физической рекреации.
- 6) Каковы основные принципы рекреационно-оздоровительной тренировки?
- 7) Объясните сущность программно-целевого принципа оздоровительной тренировки.
- 8) Какие особенности занимающихся учитываются при разработке фитнес-программ?
- 9) Как реализуется принцип индивидуализации в современной оздоровительной тренировке?
- 10) В какое время суток лучше всего заниматься физическими упражнениями?

Тестовые задания (пример). Полный банк тестовых заданий хранится на кафедре.

- 1) Выберите правильные варианты ответов и подчеркните их.

Двигательная рекреация является составной частью

1. физической культуры;
2. активного отдыха;
3. массовых форм физической культуры;
4. спорта.

- 2) Выберите один неправильный ответ и подчеркните его

Физическая рекреация обладает рядом специфических для себя черт, к которым относятся следующие:

1. использование переменного метода выполнения упражнений;
2. отсутствие принуждения к занятиям;
3. добровольность в выборе средств, времени и места занятий;
4. свобода выбора форм и методов физической рекреации.

- 3) Определить на соответствие названия функций двигательной рекреации и ниже приведенного определения. Поставить цифры перед названием функции, в соответствии с номером определения.

Функция интеграции

Зрелищная функция

Гедонистическая функция

Творческая

1. Функция связана с возможностью в полном объеме проявить свои творческие способности. При занятиях физической рекреацией создаются оптимальные условия для самопознания и самореализации - сознательного процесса раскрытия и реализации сущностных сил человека. Результатом самореализации выступает самоутверждение личности.
2. Функция - заключается в получении удовольствия, наслаждения не столько от результата, сколько от самого процесса занятий.
3. Функция направлена на создание общности людей на основе общих потребностей, интересов, мотивов независимо от социального статуса, состояния здоровья.
4. Функция заключается в сопереживании, сопричастности, взаимоответственности за коллективный успех совместно выполняемой деятельности, радости и гордости за свой спортивный коллектив, спортивную команду.

4) Продолжите определение:

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, оздоровительные силы природы и ...

5) Что такое аэробика? Выберите один ответ:

1. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм;
2. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
3. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
4. основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств.

Задания для практических занятий включают в себя более детальную проработку дополнительного материала по следующим темам:

1. Функциональные пробы. Самоконтроль.
2. Зарядка и фитнес для рекреационной деятельности.
3. Силовая тренировка как форма рекреативной физической культуры.
4. Пилатес и стретчинг при занятиях рекреативной физической культурой.
5. Подвижные игры для организации рекреативной деятельности.
6. Элементы спортивного туризма при организации занятий рекреативной физической культурой.

Индивидуальный проект представляет собой разработку занятия рекреативной физической культурой по следующему плану:

Цель занятия.

Задачи занятия.

Контингент занимающихся.

Место для занятий.

Необходимое материально-техническое обеспечение.

Ход занятия: Содержание занятия (упражнение, игра и др.) - Время, мин. - Организационно-методические указания.

Основные результаты.

Вопросы к зачету:

1. Сущность понятий рекреативные потребности и рекреативное время.
2. Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры.
3. Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха.
4. Средства и методы рекреативной физической культуры.
5. Общие требования к методике и организации занятий рекреативной физической культурой.
6. Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры.
7. Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре.
8. Содержание и построение игровых комплексов.
9. Основные формы и особенности методики занятий гимнастической направленности в рекреативной физической культуре.
10. Зарядка как элемент рекреативной физической культуры.
11. Использование средств аэробики для организации занятий рекреативной физической культурой.
12. Использование средств степаэробики для организации занятий рекреативной физической культурой.
13. Силовая тренировка.
14. Использование средств пилатеса для организации занятий рекреативной физической культурой.
15. Использование средств стретчинга для организации занятий рекреативной физической культурой.
16. Плавание и туризм в рекреативной физической культуре.
17. Определение нагрузки при занятиях рекреативной физической культурой и оценка психофизических состояний.
18. Обучение основам ориентирования как элемент рекреативной физической культуры.
19. Обучение вязке туристических узлов как элемент рекреативной физической культуры.
20. Туристическая подготовка преодоления препятствий в природной среде как элемент рекреативной физической культуры.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

Не зачтено (0-49 баллов): не достигнут минимальный пороговый уровень сформированности компетенций.

Зачтено (50-100 баллов): на репродуктивном уровне знает методические принципы рекреационной тренировки, которых стоит придерживаться при организации и проведении рекреационных занятий, и особенности методики занятий по физической рекреации с их учётом.

Знает структурные основы базовых видов спорта, применяемых в рекреационной деятельности. Способен самостоятельно анализировать, наблюдать, обобщать факты и явления, прогнозировать появление новых направлений и тенденций в физической рекреации, а также организовывать деятельность по построению занятий физической рекреацией на основе базовых видов спорта в профессиональной деятельности.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	Л. Г. Рубис	Спортивный туризм [Электронный ресурс]: учебник — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/72816.html	9999
Л1.2	Е. В. Кулагина, Ю. В. Сливкова	Технологии рекреации и анимации: учебное пособие — Омск : Омский государственный технический университет, 2017 — URL: http://www.iprbookshop.ru/78483.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	Н. В. Иванова	Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров — Москва : Дашков и К, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/21421	9999
Л2.2	сост. А. Л. Ворожбитова	Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: практикум — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015 — URL: http://www.iprbookshop.ru/62931.html	9999
Л2.3	К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова	Игровые виды рекреации на СПА-курортах: учебное пособие — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/83823.html	9999
Л2.4	К. Г. Томилин	Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах [Электронный ресурс]: монография — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/83825.html	9999

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
Э2	журнал «Культура здоровой жизни»
Э3	виртуальный клуб специалистов в области физической культуры "ФизкультУРА"

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Интернет браузер
6.3.1.6	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.7	Медиа проигрыватель

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань
6.3.2.2	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.3	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.4	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
-----	--

7.2	Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	Зал ЛФК с оборудованием для организации занятий рекреативной физической культурой: гимнастические коврики, эспандеры, резиновые ленты, гантели, степ платформы, мячи, туристическое снаряжение.
7.4	Аудиоаппаратура.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы. Для эффективного овладения курсом предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения дисциплины используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале «Физическая культура в школе» публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.
2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.
3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).
4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей профессиональной деятельности концепции, теории, понятия.
5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах образования.
6. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Целями самостоятельной работы студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с Фондом оценочных средств дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, глоссария для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к зачету;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Методические рекомендации для обучающихся с ОВЗ

Для прохождения учебной практики: технологической (проектно-технологической) практики обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и

практические навыки; применение мультимедийных технологий.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для выполнения задания для самостоятельной работы.