



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

10.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАКРЕАЦИИ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2

Магнитогорск
2019 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от 14 09 2020 г. № 2
Зав. кафедрой [подпись] В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации»

является компетенция специалиста по физическому воспитанию, которая предполагает готовность к реализации в своей работе современной концепции физкультурного образования – направленность воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие обучающихся.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика физической рекреации входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования

Традиционные оздоровительные технологии в России

Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся
ПК-3	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе
ПК-3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 8,7 акад. часов;
 - аудиторная – 8 акад. часов;
 - внеаудиторная – 0,7 акад. часов
 - самостоятельная работа – 95,4 акад. часов;
- В форме практической подготовки – 4 акад. часов
- подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа
- Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Характеристика рекреативного направления в системе физической культуры								
1.1 Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры.	2	0,2/1И		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
1.2 Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой.		0,2/1И		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
1.3 Общие требования к методике и организации занятий.		0,2		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
Итого по разделу		0,6/2И		1,5	30			
2. Рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха и по месту жительства								
2.1 Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал.	2	0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.2 Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях		0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.3 Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях.		0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2

2.4	Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах.		0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.5	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.		1,4		0,5	25,4	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
Итого по разделу			3,4		2,5	65,4			
Итого за семестр			4/2И		4	95,4		зачёт	
Итого по дисциплине			4/2И		4	95,4		зачет	

5 Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: традиционные лекция и практическое занятие, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы.

Практические занятия проводятся в форме практической подготовки в условиях выполнения обучающимися видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Макеева В.С., Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М. : Советский спорт, 2014. - 152 с. - ISBN 978-5-9718-0710-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807100.html>

б) Дополнительная литература:

1. Кружалин В.И., Туризм и рекреация на пути устойчивого развития: отечественные и зарубежные исследования : монография / под ред. В. И. Кружалина, А. Ю. Александровой. - М. : Советский спорт, 2011. - 432 с. - ISBN 978-5-9718-0308-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803089.html>

в) Методические указания:

1. Асташина М.П., Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине "Теория и методика физической рекреации по направлению "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" / Асташина М. П. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. - 24 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_004.html
2. Тульчинская В.Д., Здоровье детей / Тульчинская В. Д. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 200 с. - ISBN 978-5-222-22745-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222227459.html>
3. Жданова Л.А., Основы формирования здоровья детей / Л.А. Жданова [и др.]; под ред. Л.А. Ждановой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 416 с. - ISBN 978-5-9704-4268-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442685.html>

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал гимнастики и аэробики). Оснащение: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, спортивный инвентарь и оборудование, тренажерные устройства для разных групп мышц, гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, лыжная база. Оснащение: стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования, стеллажи для лыжного оборудования (лыжи, палки, ботинки).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Тест 1

Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры.

1. Понятие о физической рекреации.

- а. Восстановление, обновление, отдых, развлечения.
- б. Это процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.
- в. Представляет собой регламентированную активность в свободное время, которая направлена на оптимизацию физического состояния человека.
- г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Тест 2

Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой.

1. Основная цель физической рекреации.

- а. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.
- б. Восстановление, обновление, отдых, развлечения.
- в. Восстановление физических и духовных сил человека в свободное время препровождение.
- г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Тест 3

2. Выберите основные задачи физической рекреации.

- а. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.
- б. Образовательная, воспитательная, восстановительная, оздоровительная, телесная..
- в. Организация активного отдыха и досуга, удовлетворение физиологических потребностей в движении, устранение психического и интеллектуального утомления, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание

инициативности, самостоятельности, воспитание привычек здорового образа жизни, удовлетворение потребности в развлечении.

г. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

Тест 4

Общие требования к методике и организации занятий.

1. Понятие о нагрузке.

а. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

б. Величина воздействия их на организм занимающихся.

в. Организация активного отдыха и досуга, удовлетворение физиологических потребностей в движении, устранение психического и интеллектуального утомления, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание инициативности, самостоятельности, воспитание привычек здорового образа жизни, удовлетворение потребности в развлечении.

г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Тест 5

2. Какими методическими приемами достигается дозировка нагрузки.

а. Изменение отдельных сторон данного физического упражнения (темпа, количества повторений и т.д.) или замена одного упражнения другим, изменение внешних условий выполнения упражнений (приложение отягощений, выполнение упражнения, например бега, в условиях разного рельефа и т. д.), применение различных интервалов отдыха.

б. Организация активного отдыха и досуга, удовлетворение физиологических потребностей в движении, устранение психического и интеллектуального утомления, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание инициативности, самостоятельности, воспитание привычек здорового образа жизни, удовлетворение потребности в развлечении.

в. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Перечень тем контрольных работ по дисциплине «Теория и методика физической рекреации»

1. Возникновение и развитие физической культуры, её структура, функции и перспективы развития.

2. Физическая рекреация и двигательная реабилитация – теоретические и методические аспекты.
3. Современные проблемы и направления исследований в области физической культуры и спорта.
4. Содержание и особенности методики обучения движениям детей дошкольного и младшего школьного возраста.
5. Содержание здорового образа жизни и роль физической культуры в его формировании у детей и подростков.
6. Особенности физического развития и физических способностей у младших школьников.
7. Особенности физического развития и физических способностей у мальчиков в подростковом периоде.
8. Особенности физического развития и физических способностей у девочек в подростковом периоде.
9. Теоретические и методические аспекты развития двигательных способностей (понятие, характеристика, предпосылки и возрастные особенности развития, средства и методы).
10. Прогнозирование двигательных способностей детей для последующих занятий в избранном виде спорта.
11. Средства и особенности методики развития силы у детей младшего и среднего школьного возраста.
12. Средства и особенности методики развития силы у старших школьников (юноши и девушки).
13. Средства и особенности методики развития скоростных способностей у детей младшего и среднего школьного возраста.
14. Средства и особенности методики развития скоростных способностей у старших школьников (юноши и девушки).
15. Средства и особенности методики развития скоростно-силовых способностей у детей младшего и среднего школьного возраста.
16. Средства и особенности методики развития скоростно-силовых способностей у старших школьников (юноши и девушки).
17. Средства и особенности методики развития выносливости у детей младшего и среднего школьного возраста.
18. Средства и особенности методики развития выносливости у старших школьников (юноши и девушки).
19. Средства и особенности методики развития равновесия и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.
20. Средства и особенности методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
21. Средства и особенности методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
22. Средства и особенности методики развития координационных способностей у старших школьников (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
23. Средства и особенности методики развития гибкости у детей младшего и среднего школьного возраста.
24. Средства и особенности методики развития гибкости у школьников старших классов (юноши и девушки).
25. Методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по месту жительства и в семье.

26. Содержание и методика проведения подвижных игр с предметами (без предметов – по выбору студента) на занятиях с детьми дошкольного возраста.
27. Содержание и особенности методики занятий физическими упражнениями различных групп населения с избыточным весом.
28. Содержание и методические особенности занятий физической культурой при нарушениях осанки у детей дошкольного возраста (младшего школьного возраста – по выбору студента).
29. Общая характеристика, содержание и структура действующей программы физического воспитания в школе (начальные, средние и старшие классы).
30. Физическое воспитание школьников начальных классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.
31. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продлённого дня.
32. Методы контроля эффективности педагогического процесса на занятиях физическими упражнениями урочного типа.
33. Проблемы прогнозирования, планирования и контроля в физическом воспитании и спорте.
34. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов вузов.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: экономических, медицинских, строительных (можно других специальностей - по выбору студента).
36. Характеристика аэробных и анаэробных упражнений и их влияние на организм занимающихся (понятия, виды, дозирование нагрузки при их выполнении, как влияют на физическое развитие и физических способностей).
37. Особенности методики и основы планирования нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми (на примере занятий бегом и ходьбой, плаванием, лыжами, спортивными играми – по выбору студента).
38. Влияние различных форм оздоровительных и рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую работоспособность взрослого населения.
39. Теоретические и методические аспекты организации и проведения занятий физическими упражнениями с различными категориями взрослого населения (планирование, основные формы и организация занятий, особенности занятий мужчин и женщин, самоконтроль занимающихся).
40. Содержание и методика самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреативной и восстановительной направленностью для лиц среднего возраста.
41. Содержание и методика самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреативной и восстановительной направленностью для лиц пожилого возраста.

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-1	Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП	

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры. 2. Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой. 3. Общие требования к методике и организации занятий. 4. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал. 5. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях 6. Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях.
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;	<p><i>Примерный перечень практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить комплекс упражнений рекреационной направленности и провести занятие с учебной группой. 2. Подготовить и провести оздоровительный праздник.
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся	<p><i>Комплексные задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить игровые задания для детей дошкольного и школьного возраста. 2. Составить физкультурно-оздоровительные мероприятия. 3. Составить занятия гимнастической направленности в рекреативной физической культуре.
ПК-3 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе		
ПК3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика рекреативной физической культуры по месту жительства населения. 2. Центры организации рекреативной физической культуры по месту жительства населения. 3. Физкультурно-оздоровительные комбинаты. 4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие физических, психических и психофизиологических качеств. 5. Физиологический механизм оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями. 6. Принципы программирования и проведения рекреационных занятий.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		7. Методы проведения рекреационных занятий.
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса	<i>Практические задания:</i> Организовать занятия с применением современных рекреационных технологий (утренняя гимнастика, фитбол, физкультурный праздник, скандинавская ходьба).

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине **«Теория и методика физической рекреации»** включает теоретические вопросы в форме теста на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений навыками, проводится в форме зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполненных заданий.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку **«зачтено»** – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Приложение 3

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине **«Теория и методика физической рекреации»** включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- выполнение тестовых заданий.

самостоятельную работу (внеаудиторную работу)

- проработка конспектов лекций;
- проработка материала, представленного в основной, дополнительной литературе и в перечне методических указаний по проведению учебных занятий;
- подготовка и оформление реферата по дисциплине;
- подготовка к экзамену.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

Самостоятельная работа – это сложное дидактическое образование, отражающее особенности взаимосвязанной деятельности преподавателей и студентов. Для преподавателя самостоятельная работа является методом, и средством обучения, и формой учебного взаимодействия со студентами. По отношению к студенту самостоятельная работа выступает и как метод учения, то есть способ познавательной деятельности и как ее форма.

Целью самостоятельной работы студентов является следующее:

- 1) максимально возможное расширение и углубление знаний по проблемам, рассматриваемым в изучаемом курсе;
- 2) развитие навыков самодиагностики и самоанализа;
- 3) формирование целостного представления о своей личности и индивидуальности;
- 4) прогнозирование и в дальнейшем реализация возможных путей самокоррекции;
- 5) обеспечение компетентности, адаптивности и конструктивности поведения студента как будущего специалиста и жизненно успешного человека.

Характеристика метода самостоятельного изучения литературы

Научиться работать с книгой для студента значит, прежде всего, приобрести хорошие навыки самостоятельного изучения учебных материалов.

Ведущие специалисты в области методики отмечают, что работа с книгой требует:

- сосредоточиваться на том, что читаешь;
- выделять суть читаемого, отбрасывая мелочи;
- охватывать мысль автора вполне ясно и отчетливо: это помогает выработке ясности и отчетливости собственных мыслей;
- мыслить последовательно;
- воображать ярко и отчетливо, переживая то, что читаешь.

Не утратила своей силы старая истина: книги хороши лишь для тех людей, которые умеют их читать.

Работать над книгой надо с карандашом в руках. Различные записи прочитанного дисциплинируют читателя, облегчают его умственный труд, мобилизуют внимание, позволяют выделить главное. Записи контролируют восприятие прочитанного. Они облегчают запоминание и предохраняют от возможных неточностей.

Рекомендуемые виды записей.

Заметки на полях. План прочитанного. Выписки. Тезисы. Конспект. Конспекты условно подразделяют на плановые, текстуальные, свободные, тематические.

План-конспект — запись, в которой каждому пункту плана отвечает определенная часть конспекта, кроме тех случаев, когда дополнений и разъяснений плана не требуется. Схематический план-конспект отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений источника чаще всего в графическом виде.

Текстуальный конспект — это конспект, созданный в основном из отрывков подлинника (цитат), это прекрасный источник дословных высказываний автора, а также приводимых им фактов. Текстуальные выписки связаны друг с другом цепью логических переходов, могут быть снабжены планом и включать отдельные тезисы в изложении конспектирующего или автора.

Свободный конспект сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта. Он способствует лучшему усвоению материала и развитию творческой активности читателя, не привязывая его к авторским формулировкам.

Тематический конспект дает более или менее исчерпывающий ответ на поставленный вопрос (тему) на основе использования ряда источников. Специфика его в том, что, разрабатывая определенную тему, он может полно не отображать содержание каждого из изучаемых произведений.

Общий объем конспекта должен быть меньше изучаемого текста в 10-15 раз. Подобное сокращение достигается как за счет тщательного отбора материала, так и в результате краткого изложения и экономии речевых средств (сокращение слов и общеупотребительных выражений).

Рассмотренные формы записи можно успешно использовать при подготовке устного выступления (доклада) на практическом (семинарском) занятии, написании письменной работы.