

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сочинский государственный университет»

**СОГЛАСОВАНО**

Декан СПФ

 Макаревская Ю.Э.  
«30» июня 2022 г



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УРиКОД

 Иваненко А.В.  
«30» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Водные виды рекреации»**

**Шифр и направление подготовки** 49.03.01 Физическая культура

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** «Физкультурно-оздоровительные технологии»

**Форма обучения** очная

**Выпускающая кафедра** Физической культуры и спорта

**Кафедра-разработчик рабочей программы** Физической культуры и спорта

Год набора 2022

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	108/3	16	16	-	40	-	Экзамен (36)
Итого:	108/3	16	16	-	40	-	Экзамен (36)

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Водные виды рекреации»

Рабочую программу составил Томилин К.Г., к.п.н., доцент



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой



подпись

Полякова А.В.  
Ф.И.О

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ



подпись

Мысина Е.С.

Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и  
методического обеспечения



подпись

Васильченко В.В.

Ф.И.О.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, также новая формулировка)*

*a*

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Водные виды рекреации» является формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для проведения рекреационной, физкультурно-оздоровительной и туристской работы с различными контингентами населения во всех типах государственных учреждений.

Задачи дисциплины:

1. Приобретение студентами знаний о теоретических аспектах использования ВВР на водных курортах.
2. Получение навыков для использования приобретенных знаний для решения разнообразных задач физической культуры и рекреации.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ) (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Водные виды рекреации» является дисциплиной обязательной части.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Теория и методика спортивной подготовки Единоборства и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Теория и методика физической культуры Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика

### 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.1 Владеет понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.</p>	<p><i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат теории и методике физической культуры и спорта при занятиях ВВР. <i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности при занятиях ВВР <i>Владеть:</i> понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта при занятиях ВВР</p>
	<p>ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i> средства и методы тренировки в базовых видах спорта при занятиях на воде и под водой <i>Уметь:</i> выбирать средства и методы тренировки с учетом специфики базовых видов спорта при занятиях на воде и под водой <i>Владеть:</i> приемами использования средств и методов тренировки при занятиях на воде и под водой</p>
	<p>ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p><i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения при занятиях ВВР <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке при занятиях ВВР <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в базовых видах спорта при занятиях ВВР</p>
<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в</p>	<p>ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности</p>	<p><i>Знать:</i> принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности в ВВР <i>Уметь:</i> применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности в ВВР <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями проведения занятий различной направленности в ВВР</p>
	<p>ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки</p>	<p><i>Знать:</i> средства и методы основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки в ВВР <i>Уметь:</i> выбирать средства и методы спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки в ВВР <i>Владеть:</i> приемами использования спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки в ВВР</p>

	ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.	<p><i>Знать:</i> педагогические технологии планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта при занятиях на воде и под водой</p> <p><i>Уметь:</i> применять педагогические технологии планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта при занятиях на воде и под водой</p> <p><i>Владеть:</i> педагогическими технологиями планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта при занятиях на воде и под водой</p>
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня	<p><i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат планирования и организации проведения соревнований различного уровня на воде и под водой</p> <p><i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности планирования и организации проведения соревнований различного уровня на воде и под водой</p> <p><i>Владеть:</i> планированием и организацией проведения соревнований различного уровня на воде и под водой</p>
	ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.	<p><i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта на воде и под водой</p> <p><i>Уметь:</i> использовать правила соревнований по избранному виду спорта на воде и под водой</p> <p><i>Владеть:</i> приемами использования правилами соревнований по избранному виду спорта на воде и под водой</p>
	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<p><i>Знать:</i> педагогические технологии организации судейства по избранному виду водного спорта соревнований различного ранга</p> <p><i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по организации судейства по избранному виду водного спорта соревнований различного ранга.</p> <p><i>Владеть:</i> организацией и умением провести судейство по избранному виду водного спорта соревнований различного ранга.</p>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Введение в дисциплину. Стандарты и предпочтения рекреационной деятельности.	16	4	2		10
2	Социально-биологические факторы, воздействующие на человека по месту жительства.	16	2	4		10
3	Водные виды спорта и рекреации.	26	8	8		10
4	Разносторонность и творческие приемы специалиста по ВВР.	14	2	2		10
	Экзамен	36				
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Введение в дисциплину. Стандарты и предпочтения рекреационной деятельности.	Основные цели и задачи курса: история развития водных видов рекреации (ВВР). Основные понятия и термины.
2	Социально-биологические факторы, воздействующие на человека по месту жительства.	Биологические и социальные болезнетворные факторы.
3	Водные виды спорта и рекреации.	Классификация ВВР. «Естественные» и «технические виды»; «пассивные» и «активные виды» водной рекреации, «экстремальные виды рекреации»
4	Разносторонность и творческие приемы специалиста по ВВР.	Разносторонность подготовки инструктора по ВВР.

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Введение в дисциплину. Стандарты и предпочтения рекреационной деятельности.	Стандарты и предпочтения на примере зарубежного ежегодного отдыха.
2	Социально-биологические факторы, воздействующие на человека по месту жительства.	Оздоровительные свойства воды, морского воздуха, солнечной радиации.
3	Водные виды спорта и рекреации.	Естественные, технические виды, пассивные и активные виды» водной рекреации, экстремальные виды рекреации; приключенческий туризм.
4	Разносторонность и творческие приемы специалиста по ВВР.	Разносторонность подготовки инструктора по ВВР по использованию творческих приемов

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Введение в дисциплину. Стандарты и предпочтения рекреационной деятельности.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
2	Социально-биологические факторы, воздействующие на человека по месту жительства.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
3	Водные виды спорта и рекреации.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
4	Разносторонность и творческие приемы специалиста по ВВР.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1. Литература

1. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации: учебное пособие - 2-е изд. перераб. и доп.: для профессиональных вузовских работников, широкой аудитории лиц, интересующихся подготовкой специалистов для курорта / К.Г. Томилин, В.В. Мазур — Сочин : РИЦ ФГБОУ «СГУ», 2014. — 233 с. – 1 CD-ROM. – Загл. с экрана. – Текст : электронный.

2. Томилин, К. Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах : монография / К. Г. Томилин. — 3-е изд. перер. и доп. — Сочин : СГУ, 2016. — 184 с. — ISBN 5-88702-184-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147781> (дата обращения: 14.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. - Москва : Физическая культура, 2008. - 224 с. : ил. - ISBN 978-5-9746-0106-4. - Текст (визуальный) : непосредственный.

4. Журавлева, М.М. Анимация в рекреации и туристской деятельности : курс лекций / М. М. Журавлева. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. — 159 с. — ISBN 2227-8397- URL: <http://www.iprbookshop.ru/15682.html> (дата обращения: 14.06.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. Текст : электронный.

5. Томилин, К.Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах : учебное пособие / К.Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 176 с. ISBN 978- 5-4497-0053-7. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83823.html> (дата обращения: 14.06.2022). Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

6. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494144> (дата обращения: 14.06.2022).

7. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Переверзева, А. И. Ушников, О. В. Арбузова. Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. 152 с. - ISBN 978-5-86045-784-3. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59171.html> (дата обращения: 14.06.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. Текст : электронный.

8. Айкина, Л.И. Оздоровительное плавание: учебно-методическое пособие / Л.И. Айкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. ISBN 978-5-91930-095-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/95584.html> (дата обращения: 14.06.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

### 4.2.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№	Наименование СПБД
1	ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <a href="https://link.springer.com/">https://link.springer.com/</a> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
	Наименование ИИС
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> (дата обращения: 14.06.2022). – Текст : электронный.

#### 4.2.3. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/)». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009. – URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [2010-]. – URL: <https://biblioclub.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Образовательная платформа Юрайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

#### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

##### Вопросы к экзамену:

1. Основные цели и задачи курса водных видов рекреации.
2. История развития водных видов рекреации.
3. Основные понятия и термины, используемые при работе специалистов по водным видам рекреации на курорте («отдых» и «рекреация»; рекреационные ресурсы, рекреационные объекты).
4. Основные понятия и термины, используемые при работе специалистов по водным видам рекреации на курорте («здоровье», здоровый образ жизни, качество жизни, потребности).
5. Оздоровительные свойства воды (морская вода, минеральная, обработанная энергией света, звука, магнитного поля, электричества и т. д.).
6. Оздоровительные свойства солнечной радиации - «гелиотерапия».
7. Оздоровительные свойства субтропического климата; «климатотерапия».
8. Морские климатические курорты Юга России.
9. Социально-биологические факторы, негативно воздействующие на человека по месту жительства. Стандарты и предпочтения рекреационной деятельности (на примере зарубежного ежегодного отдыха).
10. Классификация водных видов рекреации. «Естественные» и «технические виды» водной рекреации.
11. Классификация водных видов рекреации: «пассивные виды рекреации». Определение и повышение эффективности рекреационных занятий.
12. Классификация водных видов рекреации: «активные виды рекреации».
13. Классификация водных видов рекреации: «экстремальные виды рекреации».

14. Классификация водных видов рекреации: приключенческий туризм».
15. Разносторонность и творческие приемы специалиста по ВВР.
16. Работа анимационных групп на пляже.
17. Повышение эффективности «пассивных», естественных видов рекреации (отдых в полосе прибоя, окунание в воду, купание под водопадом и т. д.).
18. Повышение эффективности «активных», естественных видов рекреации (плавание; плавание в ластах, на матрасах, кругах; ныряние с задержкой дыхания).
19. Повышение эффективности «пассивных», технических видов рекреации (отдых на плоту, прогулка на катере, прогулка на крейсерской яхте и т. д.).
20. Парусный спорт - при совершенствовании человека 21 века.
21. Олимпийские парусные регаты, суда олимпийских классов, крейсерские яхты, парусные доски, суда молодежных и детских классов.
22. Организация и техника безопасности при проведении парусных регат .
23. Использование романтики истории парусных сражений для привлечения школьников к занятиям ВВР.
24. Методика привлечения молодежи к занятиям ВВР (история Олимпийских побед яхтсменов СССР и России).
25. Популярные парусные состязания.
26. Методика привлечения VIP-персон и их членов семьи к занятиям ВВР (история Олимпийских регат).
27. Использование романтики кругосветных яхтенных путешествий для привлечения лиц пожилого возраста к занятиям ВВР.
28. Инвентарь для занятия ВВР (строение типичной парусной яхты).
29. Инвентарь для занятия ВВР (строение парусной доски; техника её управления).
30. Основные команды и термины, используемые при занятиях ВВР на яхте.
31. Современные технические виды рекреации: - КайтишВейкбординг, Аквабайк,
32. Отдых в аквапарке.
33. Современные технические виды рекреации: - Рафтинг, Дайвинг, Полеты на парашюте за катером и т.д.
34. Современные естественные виды рекреации: - Подвижные игры в воде, Прыжки в воду.
35. Современные естественные виды рекреации: - Гидроаэробика, «Тай-Бо», Каньонинг.
36. Техника безопасности: местные признаки погоды, сигнализирующие об опасности длительных занятий ВВР.
37. Управление рекреационным процессом на курорте («сопряженные» методы воздействия, «игровое обучение»).
38. Организация состязаний на воде и у воды в рамках водных праздников.
39. Повышение зрелищности водных праздников.
40. Современное оборудование для занятий ВВР.
41. Проект семейного бизнеса: «Повышение эффективности отдыха у воды в условиях водного курорта».

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и выполнения заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются контрольные работы, зачет.

### **Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену.** При подготовке к экзамену необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Водные виды рекреации». Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе и включенные в экзаменационные требования, выносятся на самостоятельное изучение. На экзамене студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. Студент также должен показать знания учебных пособий разных лет, умение их аннотировать, знакомство с материалами новейших исследований. При подготовке к ответу на экзамене студенту разрешено пользоваться программой по курсу. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Монологические высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

## **5.2 Организации самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, а также к текущему и итоговому контролю. Практические занятия предусматривают совершенствование навыков работы с первоисточниками, изучения предметной специфики курса. Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены бакалаврами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы бакалавров над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий методом устного опроса или ответов на вопросы тем. В ходе самостоятельной работы каждый бакалавр обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в программе вопросам. Дискуссионные вопросы в ходе самостоятельной работы следует выписать в конспект лекций и впоследствии уточнять их на практических занятиях.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента для овладения знаниями выступают:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий, для закрепления и систематизации знания- работа с конспектом лекций (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника,

первоисточника, дополнительной литературы); - составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля; - составление таблиц для систематизации учебного материала; - решение задач; - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.); - подготовка сообщений к защите доклада на практическом занятии: - тестирование и др. для формирования умений и навыков: - подготовка к проблемным темам практических работ. Проработка вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Ответить на вопросы лекции.
3. Рекомендуется письменно составить свои вопросы к тексту (не менее трех).
4. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
5. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, защите контрольной работы, тестировании, экзамене.

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Домашняя работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности и компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;

- ноутбук, мультимедийный проектор (или специализированный телевизор).

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;

- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

*Microsoft Windows*

*Архиватор 7-zip.*

*Справочно-правовая система Консультант Плюс*

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Водные виды рекреации»

49.03.01 «Физическая культура» бакалавр «Физкультурно-оздоровительные технологии»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «**Водные виды рекреации**»

дисциплиной обязательной части

*Форма обучения очная*

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Водные виды рекреации» является формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для доведения рекреационной, физкультурно-оздоровительной и туристской работы с различными контингентами населения во всех типах государственных учреждений.
Содержание дисциплины	Введение в дисциплину. Стандарты и предпочтения рекреационной деятельности. Социально-биологические факторы, воздействующие на человека по месту жительства. Водные виды спорта и рекреации разносторонность и творческие приемы специалиста по ВИР.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-3, ОПК-4, ОПК-13
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	ОПК-3.1 Владеет понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта. ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-3.3 Применяет педагогические и технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности. ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки. ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта. ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня. ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта. ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга.
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Гимнастика и методика преподавания, Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания, Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания, Теория и методика спортивной подготовки Единоборства и методика преподавания, Ознакомительная практика, Преддипломная практика
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа.
Форма промежуточной аттестации	Экзамен