

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Коновалова Нина Геннадьевна

РЕКРЕАЦИОННАЯ И РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

Коновалова Н.Г.

Рекреационная и реабилитационная деятельность в работе тренера: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Н.Г.Коновалова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 19 с. – Текст : непосредственный.

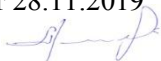
В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой



Артемьев А.А.

Н.Г. Коновалова, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Тестовые задания.....	5
5. Тематика рефератов	7
6. Вопросы к экзамену	8
7. Рекомендуемая литература и электронные источники	10

1. Цель и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Рекреационная и реабилитационная деятельность в работе тренера» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической рекреации и реализация их в своей профессиональной деятельности, а так же рациональном использовании свободного времени с использованием оздоровительных технологий лицами разных возрастных и социальных категорий.

Основные задачи курса:

- реализовывать программы, режимы занятий по физической рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физической рекреации по циклам занятий различной продолжительности;
- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;
- ознакомить с основными направлениями физической рекреации в России;
- приобрести опыт анализа и учета профессиональных, половозрастных показателей занимающихся при подборе средств рекреационной тренировки.

2. Разделы дисциплины

1. Общая характеристика рекреационной физической культуры.
2. Методические особенности организации рекреационной деятельности.
3. Теоретические основы физической реабилитации.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Общая характеристика рекреационной физической культуры.	Основные понятия рекреации. Цель, задачи и функции рекреации. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации. Рекреационные ресурсы. Становление организации физической рекреации как

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		образовательный процесс. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности.
2	Методические особенности организации рекреационной деятельности.	Методические особенности организации рекреационной деятельности. Выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией.
3	Теоретические основы физической реабилитации.	Понятие о физической реабилитации. Принципы физической реабилитации.

4. Тестовые задания

1. Правильно определите понятие «реабилитация»:

а) реабилитация – это активное приспособление человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств.

б) *реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.*

в) реабилитация – это сложный, многоаспектный процесс перестройки или замещения нарушенных или недоразвитых психофизиологических функций организма.

г) реабилитация – это коррекция нарушенных функций и процессов организма

2. Что является целью реабилитации?

а) *оздоровление больного (инвалида) и оказание ему помощи в восстановлении или развитии профессиональных навыков с учетом специфики перенесенной им травмы или болезни.*

б) комплексная диагностика и лечение.

в) консультирование и оказание помощи в социальной области.

г) обеспечение вспомогательными техническими средствами, средствами передвижения, социально-бытовыми приспособления и др.

3. Исключите несуществующий вид медицинской реабилитации:

- а) *восстановительная*
- б) *социально-средовая ориентация*
- в) *реконструктивная хирургия*
- г) *протезирование и ортезирование*

4. Социальная реабилитация инвалидов состоит из:

- а) *психопрофилактика*
- б) *социально-средовая и социально-бытовая ориентация*
- в) *ранняя диагностика*
- г) *комплекс лечебных мер*

5. Физическая реабилитация это:

- а) *составная часть психологической реабилитации*
- б) *коррекция психического и соматического состояния пациента;*
- в) *составная часть медицинской, социально-трудовой реабилитации, использующие средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы*
- г) *комплекс лечебных мер*

6. Специальные средства для обучения и занятия трудовой деятельностью является:

- а) *медицинскими средствами;*
- б) *образовательными средствами;*
- в) *техническими средствами;*
- г) *физическими средствами.*

7. Что занимает ведущее место среди средств физической реабилитации:

- а) *массаж*
- б) *физиотерапия;*
- в) *трудотерапия*
- г) *физические упражнения*

8. Что относится к активным формам физической реабилитации:

- а) *массаж, физиотерапия, санаторно-курортное лечение;*
- б) *ЛФК, физические упражнения, элементы спорта;*
- в) *аутогенная тренировка;*
- г) *медикаментозное лечение*

9. Что относится к пассивным формам физической реабилитации:

- а) массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и переформированные природные факторы;
- б) хореотерапия, трудотерапия;
- в) эстетотерапия, работа на тренажерах;
- г) мышечная релаксация.

10. Что относится к психорегулирующим средствам физической реабилитации:

- а) ЛФК, ходьба, бег;
- б) массаж, мануальная терапия;
- в) аутогенная тренировка, мышечная релаксация;
- г) работа на тренажерах, трудотерапия, физиотерапия.

Критерии оценивания теста «Отлично» («5») – 91% и более правильных ответов на тестовые задания. «Хорошо» («4») – 81-90% правильных ответов на тестовые задания. «Удовлетворительно» («3») – 71-80% правильных ответов на тестовые задания. «Неудовлетворительно» («2») – 70% и менее правильных ответов на тестовые задания.

5. Тематика рефератов

1. Развитие физической рекреации в отечественной истории.
2. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
3. Системный подход в исследовании физической рекреации.
4. Задачи профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
5. Функции физической рекреации.
6. Формы физической рекреации.
7. Физические упражнения.
8. Подвижные игры.
9. Водные процедуры.
10. Самостоятельные занятия физической рекреацией.
11. Рекреационный туризм.
12. Рекреационная технология.
13. Судейство мероприятий физической рекреации.

6. Вопросы к экзамену

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация».
2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».
3. Развитие физической рекреации в отечественной истории.
4. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
5. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982 - 1990 гг.?
6. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
7. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?
8. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?
9. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
10. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
11. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
12. Функции физической рекреации.
13. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
14. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической
15. рекреации?
16. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
17. Дайте характеристику физическим упражнениям.
18. Поясните понятие «Бальнеотерапия».
19. Что представляют собой подвижные игры?
20. Каково содержание водных процедур?
21. Какое содержание имеет повседневный отдых в системе физической рекреации?
22. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
23. Какие отличительные признаки образуют рекреационный туризм?

24. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
25. Дайте классификацию игр на местности.
26. Дайте характеристику вечеров занимательного досуга.
27. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
28. В чем выражается структура шоу-программ?
29. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
30. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.
31. Что представляет собой рекреационная технология?
32. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
33. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?
34. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности.
35. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреативной деятельности?
36. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
37. Из чего состоит подготовка участников рекреационных мероприятий?
38. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.
39. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.
40. Перечислите обязанности ведущего рекреативного мероприятия.
41. В чём заключаются особенности организации рекреативных мероприятий в условиях
42. оздоровительного лагеря?
43. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.
44. По каким критериям туристы выбирают район проведения рекреационного похода?
45. Что вкладывается в понятие целевых рекреационно-познавательных объектов на маршруте похода?

7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Электронные текстовые данные. – Омск: СибГУФК, 2015. – 132 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Булгакова Н. Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, [и др.] под ред. Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 401 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-08390-3. URL: <https://biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Егорова, С. А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 176 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457230> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Электронные текстовые данные. – Москва: Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.