

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 16.09.2022 08:06:56  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП:

С.В. Комин

«31» сентября 2022г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## Организация семейного досуга

49.03.01. Физическая культура

Направление подготовки

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Для студентов 4 курса очной формы обучения,

5 курса заочной формы обучения

Составитель: Вирский П.Е.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Организация семейного досуга**

Целью освоения дисциплины является: подготовить бакалавра к осуществлению рекреационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. Для этого необходимо научить студента эффективно пользоваться полученными знаниями; критически относиться к готовым методическим разработкам.
2. Иметь навыки составления сценария; обеспечить подготовку к практическим действиям, используя преимущественно интерактивные формы проведения занятий.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений. Для изучения курса необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин, как психология физической культуры и спорта, педагогика физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры. Знания, умения и компетенции, приобретенные студентами при освоении данной дисциплины, необходимы как предшествующие рекреационной работе на педагогической практике, для написания выпускной (квалификационной) работы, а также в профессиональной деятельности после окончания вуза.

**3. Объем дисциплины:** 4 зачетных единиц, 144 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 11 часов, практические занятия 22 часов,

**самостоятельная работа:** 111 часов, в том числе контроль \_\_\_\_\_.

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции 4 часов, практические занятия 6 часов,

самостоятельная работа: 130 часов, в том числе контроль 4.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-2.3**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста	<p><i>Выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся</i></p> <p><i>Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся</i></p>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** зачет в 8 семестре, для ЗФО зачет на 5 курсе.

**6. Язык преподавания** русский.

**II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**1. Для студентов очной формы обучения**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.) в том числе контроль (час.)	
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль
ТЕМА 1 Понятие и сущность досуговой деятельности. Виды досуговой деятельности.	4	2	2		
ТЕМА 2 Физкультурно- спортивный семейный досуг: принципы организации работы, цели и задачи Формы организации физкультурного и семейного досуга.	5	2	2	1	
ТЕМА 3 Методические особенности организации и проведения мероприятий физкультурно-спортивного и семейного досуга.	5	2	2	1	

ТЕМА 4. Организация досуговой деятельности физкультурно-спортивной направленности со школьниками и студентами.	17	3	6	8	
ТЕМА 5. Организация досуговой деятельности физкультурно-спортивной направленности по месту работы. Проведение спортивно-массовых мероприятий с трудящимися.	15	2	6	7	
ТЕМА 6. Организация досуговой деятельности физкультурно-спортивной направленности в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в местах массового отдыха населения.	15	2	6	7	
ТЕМА 7. Агитация и пропаганда в сфере физкультурно-спортивного досуга. Характеристика и содержание понятия «здоровый образ жизни», его признаки.	11	2	6	3	
ИТОГО	72	15	30	27	

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Понятие и сущность досуговой деятельности. Виды досуговой деятельности.	Лекция, практическая работа	круглый стол, лекция-визуализация
Физкультурно- спортивный и семейный досуг: принципы организации работы, цели и задачи. Формы организации физкультурного досуга.	Лекция, практическая работа.	лекция-визуализация
Методические особенности организации и проведения мероприятий физкультурно-спортивного и семейного досуга.	Лекция, практическая работа	круглый стол, лекция-визуализация лекция
Организация досуговой деятельности физкультурно-спортивной направленности со школьниками и студентами.	Лекция, практическая работа,	круглый стол, лекция-визуализация
Организация досуговой деятельности физкультурно-спортивной направленности по месту работы. Проведение спортивно-массовых мероприятий с трудящимися.	Лекция, практическая работа.	панельная дискуссия, круглый стол, лекция-визуализация.

Организация досуговой деятельности физкультурно-спортивной направленности в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в местах массового отдыха населения.	Лекция, практическая работа.	круглый стол, лекция-визуализация.
Агитация и пропаганда в сфере физкультурно-спортивного и семейного досуга. Характеристика и содержание понятия «здоровый образ жизни», его признаки.	Лекция, практическая работа.	лекция-визуализация, панельная дискуссия, круглый стол, игровые технологии.

**Дополнительный перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:** презентации творческих проектов, групповые практикумы, отчетные конференции, практические занятия аналитического содержания, совместные проекты со школами Твери.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

<b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>	<b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>										
<p><b>1.</b> Заполнить таблицу «Формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию в школе, их разновидности и характеристика».</p> <table border="1" data-bbox="240 1167 928 1431"> <thead> <tr> <th>Формы организации занятий</th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Формы организации занятий	Характеристика									<p>Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. По каждой форме занятий дана развернутая характеристика, включающая несколько критериев – 2 балла</p>
Формы организации занятий	Характеристика										
<p><b>3. Выбрать правильный вариант ответа.</b></p> <p><b>1.</b> Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:</p> <p>а) подготовку к профессиональной деятельности.  б) совершенствование физических возможностей человека.  в) сохранение и восстановление здоровья.  г) физической подготовленности к жизни.</p> <p><b>2.</b> Физическая подготовленность, как результат физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:</p> <p>а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.</p>	<p>Каждый правильный вариант ответа-0.5 балла.</p>										

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков.

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности работы основных систем организма.

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

**3.** Перечислите, какие объективные показатели могут использоваться в процессе самоконтроля: (Отметить все позиции)

а) самочувствие и настроение.

б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление.

в) умственная и физическая работоспособность.

г) частота дыхания и ЖЕЛ.

**4.** Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть:

а) физическим развитием

б) физической культурой

в) физическим воспитанием

г) физической подготовкой

**5.** Принципы занятий физической активностью касаются

а) комплексности воздействий

б) разнообразия питания

в) величины нагрузок

г) применения медикаментозных средств

д) поведения во время занятий Выберите один правильный ответ

**6.** Адекватная физическая нагрузка обеспечивает

а) постепенное снижение массы тела

б) снижение физиологических резервов организма

в) оптимальную физическую и умственную работоспособность

**7.** Методы количественной оценки двигательной активности определяются

а) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия

б) по показателям энергозатрат, на основе непрямой калориметрии

в) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки

г) по данным хронометража выполненной за сутки работы

## **Задания для работы на практических занятиях и самостоятельной работы студентов.**

1. Провести анализ организации физкультурно-спортивного досуга школьников в оздоровительных лагерях (на примере плана работы смены).

2. В составе группы разработать сценарий проведения спортивного праздника массового со школьниками и родителями «Папа, мама, я – спортивная семья».

3. Разработать протокол и подготовить вопросы для анкетирования школьников по теме «Твое свободное время».

### **4. Самостоятельная работа.**

1. Определить и обосновать выбор средств и методов для решения конкретных задач в рамках проведения мероприятий физкультурно-спортивного и семейного досуга (2-3 различных мероприятия).

2. Разработать программы проведения малых форм ФВ (как форм досуговой деятельности) в оздоровительных лагерях.

3. Разработать протоколы профессиограмм для анализа свободного времени трудящихся и проектирования комплекса мероприятий физкультурно-спортивного досуга.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература:**

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «менеджмент организации», «юриспруденция» и «физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев, П. В. Крашенинникова; С. В. Алексеев; под редакцией П. В. Крашенинникова. - Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 687 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Лицензия до 16.04.2022. - электронный. - ISBN 978-5-238-02540-7.  
**Ссылка на ресурс:** <http://www.iprbookshop.ru/109218.html>
1. Иванова Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. — Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 с. — **Ссылка на ресурс:** <http://www.iprbookshop.ru/21421.html>
2. Смолин Ю. В. Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 053100 Менеджер социально-культурной сферы / Ю. В. Смолин. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 38 с. — **Ссылка на ресурс:** <http://www.iprbookshop.ru/56445.html>

#### б) Дополнительная литература

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась; Т. Ю. Карась. - Теория и методика физической культуры и спорта. - Электрон. дан. (1 файл). - Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - ISBN 978-5-4497-0149-7.
2. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106.html>
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов. Москва: Академия, 2012.
4. Железняк Ю.Д.: Методика обучения физической культуре: учебник: для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура"- Москва: Академия, 2014.
5. Лях В.И., Зданевич А.А.: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. - Москва: Просвещение, 2014
6. Бурлаков И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. - Москва: СпортАкадемПресс, 2002. - 135 с. : ил.

#### 2) Программное обеспечение

##### а) Лицензионное программное обеспечение

MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

##### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Google Chrome

STDU Viewer

#### 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> /;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;



6. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
  7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
  8. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>
- 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:  
Коллекции цифровых образовательных ресурсов по темам курса и по различным учебным предметам.

## **VI. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля).**

Студент при самостоятельной работе использует лекционный материал, учебники, результаты практических занятий. Изучение дисциплины проходит по разделам и темам. Студент **должен знать**: основные понятия и термины, относящиеся к данной теме: формы и способы организации мероприятий физкультурно-спортивного досуга, методические особенности построения и проведения различных типов физкультурных мероприятий рекреационной направленности.

Студент **должен уметь**: организовывать работу малых групп для подготовки и проведения мероприятий физкультурно-спортивного досуга; самостоятельно и в составе группы организовывать и проводить спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия с различным контингентом с целью повышения их двигательной активности и физического совершенствования, определения и контроля уровня физической подготовленности, пропаганды здорового образа жизни, разрабатывать необходимую документацию для проведения спортивных мероприятий, проводить анализ выполненной работы и т.д.

### **Форма отчета.**

Знания и умения, полученные при самостоятельном изучении, а также знания, полученные на лекционных и практических занятиях по данной дисциплине, используются студентами при прохождении производственной практики. Сформированные компетенции проверяются с помощью тестирования по разделам и темам, проверки выполнения самостоятельной работы (доклады, презентации и др.) и проверки результатов практической работы.

### **Текущий контроль успеваемости.**

Зачет по темам дисциплины.

Примерное задание зачета.

**Разработать календарный план проведения мероприятий физкультурно-спортивного досуга в оздоровительном лагере.**  
Оценивается: включение в план различных форм физкультурных мероприятий (по 1 баллу за каждую форму); умение разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной деятельности на определенный период; способность анализировать исходные данные и предлагать аргументированный выбор мероприятий (составлен примерный вариант

календарного плана проведения СММ - 1балл; составлен с учетом содержания общего плана работы на смену - 3балла; обоснованный выбор формы проведения мероприятия, состав участников и др. факторы, определяющие включение СММ в календарный план +3балла)

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ – КОНТРОЛЮ**

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельной работы. Основными формами текущего контроля знаний являются:

— обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов тем и контрольных вопросов;

— участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено»

#### **Первый этап: темы 1-3.**

Выполнение всех практических заданий по изученным темам - 20 баллов.

Контрольная работа, включающая вопросы по всем пройденным темам -10 баллов.

Самостоятельная работа студентов по заданию преподавателя - 20 баллов.

Рубежный контроль заключается в суммировании всех набранных студентом баллов.

**Итого за этап - 50 баллов.**

#### **Второй этап: темы 4-7.**

Выполнение всех практических заданий по изученным темам – 20 баллов.

Контрольная работа - 10 баллов.

Самостоятельная работа студентов по заданию преподавателя - 20 баллов.

Рубежный контроль заключается в суммировании всех набранных студентом баллов.

**Итого за этап- 50 баллов.**

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, технические средства обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций;

- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета)

#### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			