

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 08:16:59  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Туризма и менеджмента

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика физической рекреации (Б1.О.22)**

<b>Направление подготовки</b>	49.03.03 <i>Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент рекреации и туризма»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	2020
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5, 6 семестр заочная: 5, 6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы      Возисова М. А., к.п.н., доцент

Рецензент                                      Мельников Д.А. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
Туризма и менеджмента**

«12» мая 2020 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой ТиМ                                      к.э.н., доцент      \_\_\_\_\_      Першина С.В.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета                                      к.б.н., доцент      \_\_\_\_\_      Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов целостного представления об общих основах теории и методики физической рекреации, основанного на усвоении теоретических знаний, овладении практическими умениями и организационными навыками деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- приобретение теоретических знаний о проведении физической рекреации;
- приобретение профессиональных умений необходимых для организации и проведения физической рекреации.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физической рекреации» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей, занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК-1.1.</b> Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки <b>ОПК-1.2.</b> Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту <b>ОПК-1.3.</b> Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся	<b>Знает:</b> - основные и дополнительные формы занятий; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации. <b>Умеет:</b> - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой, спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и рекреацией; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой, спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и рекреацией; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры, спорта, спортивно-оздоровительного туризма и рекреации в режиме учебного и/или вне учебного времени; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. <b>Имеет опыт:</b> - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств базовых видов спорта и спортивного туризма, физической рекреации; - планирования внеурочных занятий (кружков физической

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		культуры, групп ОФП, спортивных секций, секций/кружков спортивно-оздоровительного туризма и физической рекреации); - планирования мероприятий активного отдыха (рекреационных мероприятий) обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
<p><b>ОПК-2.</b> Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p><b>ОПК-2.1.</b> Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p><b>ОПК-2.2.</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p><b>ОПК-2.3.</b> Владеет методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние спортивного туризма и физкультурной рекреации, их место и значение в физической культуре, туризме, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды базовых видов спорта и спортивного туризма;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным и туристским инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивному туризму и физической рекреации с использованием средств базовых видов спорта;</li> <li>- формировать основы физкультурных, туристских и рекреационных знаний.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов спортивного туризма с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся.</li> </ul>
<p><b>ОПК- 3.</b> Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p>	<p><b>ОПК-3.1.</b> Знает особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p><b>ОПК-3.2.</b> Умеет демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- средства базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> </ul>
<p><b>ОПК-6.</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,</p>	<p><b>ОПК-6.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-6.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, рекреацией и спортивно-оздоровительным туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной и туристской одежды и обуви;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, спортивной</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
оказывать первую доврачебную помощь	<p>процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-6.3. Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований</p>	<p>и туристско-рекреационной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других туристско-рекреационных мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям базовыми видами спортивно-оздоровительного туризма и рекреационной деятельностью, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий базовыми видами спортивно-оздоровительного туризма и рекреационной деятельностью;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств базовых видов спорта и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- требования охраны труда и техники безопасности на спортивном объекте, в физкультурно-спортивной организации.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного, туристского инвентаря;</li> <li>- выявлять угрозы и оценивать степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории, туристском полигоне и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, рекреацией и спортивно-оздоровительным туризмом;</li> <li>- обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</li> </ul>

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физической рекреации» (Б1.О.22) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин / практик: Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Физиология человека, Теория и методика физической культуры, Психология и педагогика рекреации и туризма, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: спортивный туризм (пешеходный), спортивный туризм (лыжный), спортивное ориентирование, спортивный туризм (велосипедный), фитнес технологии, спортивный туризм (горный), спортивный туризм (горнолыжный), спортивный туризм (водный), спелеотуризм, Учебная практика: ознакомительная, Адаптивный спорт, Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Спортивный маркетинг.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	26	26	52
1.1	Занятия лекционного типа	10	10	20
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	16	16	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	46	46	92
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой		+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
	<i>в академических часах</i>	2	2	4
	<i>в зачетных единицах</i>			

##### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	6	14
1.1	Занятия лекционного типа	2	2	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	4	10
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	64	66/19	130/19
2.1	Контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
	<i>в академических часах</i>	2	2	4
	<i>в зачетных единицах</i>			

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Понятие, цели и задачи физической рекреации	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	2	4	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	2	4	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры	ОПК-2.3 ОПК-6.2 ОПК-6.3	2	4	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4	Туризм в рекреативной физической культуре	ОПК-1.1 ОПК-1.2	4	4	8	10	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>72</b>		
5	Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов	ОПК-3.1 ОПК-3.2	2	4	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
6	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях	ОПК-1.3 ОПК-2.3	2	4	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
7	Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал	ОПК-1.2 ОПК-1.3	2	4	6	12	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
8	Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей. Игры и игровые задания.	ОПК-2.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2	4	4	8	10	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>72</b>		
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>20</b>	<b>32</b>	<b>52</b>	<b>92</b>	<b>144</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Понятие, цели и задачи физической рекреации	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	-	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ННТ
2	Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	2	-	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
3	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры	ОПК-2.3 ОПК-6.2 ОПК-6.3	-	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
4	Туризм в рекреативной физической культуре	ОПК-1.1 ОПК-1.2	-	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>			2	6	8	64	72		
5	Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов	ОПК-3.1 ОПК-3.2	2	-	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
6	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях	ОПК-1.3 ОПК-2.3	-	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
7	Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал	ОПК-1.2 ОПК-1.3	-	-	-	18	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ННТ
8	Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей. Игры и игровые задания.	ОПК-2.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2	-	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ННТ
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>			2	4	6	66	72		
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i> ПР-1 – тест ПР-2 – контрольная работа</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>



## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
1	<p><i>Тема: Понятие, цели и задачи физической рекреации</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие, цели и задачи физической рекреации. Понятие физической рекреации. Цели и задачи физической рекреации. Аспекты сущности физической рекреации: удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности; удовлетворение потребности в развлечении, переключение с одного вида деятельности на другой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i></p> <p>Активизация деятельности организма с помощью физических упражнений; профилактика неблагоприятных воздействий; восстановление сниженной или временно утраченной работоспособности организма.</p> <p>Специфические и неспецифические задачи физической рекреации. Компоненты физической рекреации.</p> <p><i>СР:</i> Написать конспект - Социальное функционирование физической рекреации. Выявить особенности сниженной работоспособности различных групп профессий.</p>
2	<p><i>Тема: Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха. Понятие рабочего времени.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Средства физической рекреации. Упражнения циклического характера. Игровые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения с использованием тренажеров. Круговая тренировка. Дыхательные упражнения. Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств физической рекреации. Компоненты, влияющие на выбор средств физической рекреации.</p> <p><i>СР:</i> Раскрыть особенности народных праздников и национальных видов спорта на территории ПФО.</p>
3	<p><i>Тема: Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i></p> <p>Формы организации физической рекреации со школьниками и студентами. Физическая рекреация в режиме учебного дня и во внеучебное время. Формы физической рекреации в рамках трудовой деятельности. Производственная физическая культура в режиме рабочего дня и во внеучебное время. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Особенности организации труда специалистов по ФК и С, работающих с населением.</p> <p><i>СР:</i> Составить алгоритм проведения самостоятельных физкультурно-рекреационных занятий для различных групп населения.</p>
4	<p><i>Тема: Туризм в рекреативной физической культуре</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4-5.</i> Туризм в рекреативной физической культуре. Виды туризма в физической рекреации. Элементы туристской деятельности применяемые в рекреативной физической культуре.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i></p> <p>Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха.</p> <p><i>СР:</i> Определить особенности проведения походов выходного дня на предприятиях.</p>
5	<p><i>Тема: Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях.</i></p> <p><i>Характеристика двигательных режимов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов. Взаимосвязь двигательной рекреации с другими видами физической культуры. Мотивы занятий двигательной рекреацией. Вводная, основная, переходная двигательная рекреация. Культура здорового образа жизни и физическая рекреация.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i></p> <p>Режимы двигательной активности и их выбор. Основы построения рекреационно-оздоровительной тренировки.</p>

	<i>СР:</i> Написать эссе – культура здорового образа жизни.
	<i>Тема:</i> <i>Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях</i>
6	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. <i>СР:</i> Раскрыть необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
	<i>Тема:</i> <i>Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал</i>
7	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал Рекреационная основа программирования отдыха. Досуговые мероприятия и их место в рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Организация досуговой и оздоровительной деятельности. Выбор организации форм, средств и методов физической рекреации для проведения досуговой и оздоровительных мероприятий физической рекреацией. <i>СР:</i> Составить план проведения досуговых мероприятий на круглогодичной базе отдыха.
	<i>Тема:</i> <i>Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей. Игры и игровые задания.</i>
8	<i>Занятие лекционного типа 9-10.</i> Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей. Игры и игровые задания. Игры на местности. Вечера занимательного досуга. Театрализованные игровые конкурсы. Шоу-программы. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. <i>СР:</i> Составить игровые комплексы (контингент на выбор).

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>Раздел, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Тема:</i> <i>Понятие, цели и задачи физической рекреации</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1.</i> Понятие, цели и задачи физической рекреации. Понятие физической рекреации. Цели и задачи физической рекреации. Аспекты сущности физической рекреации: удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности; удовлетворение потребности в развлечении, переключение с одного вида деятельности на другой. <i>СР:</i> Написать конспект - Активизация деятельности организма с помощью физических упражнений; профилактика неблагоприятных воздействий; восстановление сниженной или временно утраченной работоспособности организма. Специфические и неспецифические задачи физической рекреации. Компоненты физической рекреации. Социальное функционирование физической рекреации. Выявить особенности сниженной работоспособности различных групп профессий.
2	<i>Тема:</i> <i>Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха</i> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха. Понятие рабочего времени. Средства физической рекреации. Упражнения циклического характера. Игровые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения с использованием тренажеров. <i>СР:</i> Раскрыть особенности народных праздников и национальных видов спорта на территории ПФО. Круговая тренировка. Дыхательные упражнения. Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств физической рекреации. Компоненты, влияющие на выбор средств физической рекреации.

3	<p><i>Тема: Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2.</i> Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры. Формы организации физической рекреации со школьниками и студентами. Физическая рекреация в режиме учебного дня и во внеучебное время. Формы физической рекреации в рамках трудовой деятельности. Производственная физическая культура в режиме рабочего дня и во внерабочее время. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.</p> <p><i>СР:</i> Составить алгоритм проведения самостоятельных физкультурно-рекреационных занятий для различных групп населения. Особенности организации труда специалистов по ФК и С, работающих с населением.</p>
	<p><i>Тема: Туризм в рекреативной физической культуре</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Туризм в рекреативной физической культуре. Виды туризма в физической рекреации. Элементы туристской деятельности применяемые в рекреативной физической культуре.</p> <p><i>СР:</i> Определить особенности проведения походов выходного дня на предприятиях. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха.</p>
5	<p><i>Тема: Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях.</i></p> <p><i>Характеристика двигательных режимов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов. Взаимосвязь двигательной рекреации с другими видами физической культуры. Мотивы занятий двигательной рекреацией. Вводная, основная, переходная двигательная рекреация. Культура здорового образа жизни и физическая рекреация.</p> <p><i>СР:</i> Написать эссе – культура здорового образа жизни. Режимы двигательной активности и их выбор. Основы построения рекреационно-оздоровительной тренировки.</p>
	<p><i>Тема: Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях. Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации.</p> <p><i>СР:</i> Раскрыть необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности.</p>
7	<p><i>Тема: Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал</i></p> <p><i>СР:</i> Составить план проведения досуговых мероприятий на круглогодичной базе отдыха. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал</p> <p>Рекреационная основа программирования отдыха. Досуговые мероприятия и их место в рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Организация досуговой и оздоровительной деятельности. Выбор организации форм, средств и методов физической рекреации для проведения досуговой и оздоровительных мероприятий физической рекреацией.</p>
	<p><i>Тема: Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей. Игры и игровые задания.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5.</i> Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.</p> <p><i>СР:</i> Составить игровые комплексы (контингент на выбор). Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей. Игры и игровые задания. Игры на местности. Вечера занимательного досуга. Театрализованные игровые конкурсы. Шоу-программы.</p>
8	

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт с оценкой в 6 семестре.

Критерии выставления зачёта с оценкой соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине  
(для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Понятие, цели и задачи физической рекреации	20	20
Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха		20
Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры		20
Туризм в рекреативной физической культуре		20
<i>ИТОГО</i>	<b>20</b>	<b>80</b>
	<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (6 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов	10	15	30
Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях		15	
Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал		15	
Организация и проведение мероприятий физической рекреации для детей. Игры и игровые задания.		15	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет с оценкой в 6 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### 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.
2. Спортивно-оздоровительный туризм: Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков.учебник. - М.: Сов. Спорт, 2008. – 464 с.
3. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Ю.С. Константинов. учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.392с.

### Дополнительная литература

4. Кусков А.С., Лысикова О.В.. Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 320.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012

7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
- веб-сайт [www.tos.ru](http://www.tos.ru) туристская информационная система.
- веб-сайт <http://dir.emax.ru/cats/251.emax?page=1&sortby=hits> справочник туриста.
- веб-сайт <http://aktivnyj-otdykh.ru> – активный отдых для энергичных людей;
- веб-сайт <http://www.tssr.ru/> Туристско-спортивный союз России.

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
Аудитории № 421 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Аудитория № 423 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук,

г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	экран.
Аудитория № 424 учебная аудитория для проведения учебных занятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.</li> </ol>
г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67. Аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.