

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Секрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 08:10:37
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической рекреации (Б1.О.33.02)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 3,4 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 5 часов: 180</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт, экзамен, курсовая работа</i>

Разработчик рабочей программы:

Мельникова Л.В., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на
заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от «11» апреля 2023 г. № 12

Рабочая программа одобрена на
заседании УМС
Протокол от «26» апреля 2023 г. №9

Чайковский 2023

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с основами содержания, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся.

Задачи дисциплины

- сформировать представление об основах физической рекреации и изучить основные средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в различных видах спортивно-оздоровительного туризма;
- научить проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с разными возрастными группами и уровнем физической подготовленности;
- научить организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, в том числе осуществлять судейство таких мероприятий.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика физической рекреации» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

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
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом. ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса для различных категорий занимающихся.
ОПК-2 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.	ОПК-2.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий. ОПК-2.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-2.3 Владеет методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-10 Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с	ОПК-10.1 Знает функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности; особенности профессиональной этики. ОПК-10.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации участников в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением

учетом различной возрастно-половой группы.		профессиональной этики. ОПК-10.3 Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.
ОПК-13 Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.		ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий. ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия. ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.
ОПК-15 Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.		ОПК-15.1 Знает требования к материально-техническому оснащению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий. ОПК-15.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий. ОПК-15.3 Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 сем	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	48	84
1.1	Занятия лекционного типа	12	16	28
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/24	32/32	56/56
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	36/0	60/57	96/27
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	-	+
	экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	в академических часах	72	108	180
	в зачетных единицах	2	3	5

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 сем.	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	6	10	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	2/2	8/8	10/10
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	66/0	98/39	164/39
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:				
		<i>в академических часах</i>	72	108	180
		<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
3 семестр						
1	Основы физической рекреации. Средства и методы рекреационной деятельности	2	4	4	6	12
2	Рекреационный туризм	2	4	4	6	12
3	Техническая и тактическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма	2	4	4	6	12
4	Психологическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма	2	4	4	6	12
5	Планирование содержания рекреационных мероприятий туристской направленности, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	2	4	4	6	12
6	Положение о рекреационно-массовых мероприятий с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	2	4	4	6	12
Итого за 3 семестр		12	24	24	36	72
4 семестр						
7	Организация и проведение рекреационных мероприятий: занятий физкультурно-спортивной направленности	2	4	4	8	14
8	Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности	2	4	4	8	14
9	Разработка маршрута и составление плана похода выходного дня для различного уровня физической подготовленности и возраста	2	4	4	8	14
10	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп	2	4	4	8	14
11	Организация туристского быта на рекреационно-туристских, краеведческих и спортивно-массовых мероприятиях	2	4	4	8	14
12	Организация судейства на массовых соревнованиях по спортивно-оздоровительному туризму для различных групп населения	2	4	4	8	14
13	Обеспечение безопасности при организации и проведении туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами	2	4	4	6	12
14	Оказание первой помощи на массовых туристско-	2	4	4	6	12

	рекреационных мероприятиях					
	Итого за 4 семестр	16	32	32	60	108
	Итого:	28	56	56	96	180

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
3 семестр						
1	Основы физической рекреации. Средства и методы рекреационной деятельности	1	0	0	12	13
2	Рекреационный туризм	1	0	0	12	13
3	Техническая и тактическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма	0	0	0	12	12
4	Психологическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма	0	0	0	10	10
5	Планирование содержания рекреационных мероприятий туристской направленности, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1	1	1	10	12
6	Положение о рекреационно-массовых мероприятий с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	1	1	1	10	12
Итого за 3 семестр		4	2	2	66	72
4 семестр						
7	Организация и проведение рекреационных мероприятий: занятий физкультурно-спортивной направленности	2	2	2	10	14
8	Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности	0	0	0	10	10
9	Разработка маршрута и составление плана похода выходного дня для различного уровня физической подготовленности и возраста	0	2	2	10	12
10	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп	0	2	2	14	16
11	Организация туристского быта на рекреационно-туристских, краеведческих и спортивно-массовых мероприятиях	0	0	0	14	14
12	Организация судейства на массовых соревнованиях по спортивно-оздоровительному туризму для различных групп населения	0	0	0	10	10
13	Обеспечение безопасности при организации и проведении туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами	0	0	0	20	20
14	Оказание первой помощи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях	0	2	2	10	12
Итого за 4 семестр		2	8	8	98	108
Итого:		6	10	10	164	180

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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

3 семестр	
№ темы	Содержание
1	<i>Тема Основы физической рекреации. Средства и методы рекреационной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия физической рекреации. Средства рекреационной деятельности. Виды деятельности в рекреации (климатолечение, физические упражнения, бальнеотерапия, подвижные игры, водные процедуры). Значение физической рекреации. Средства физической рекреации. Элементарные занятия (повседневный отдых и развлечения, утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки). Самостоятельные занятия.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 1-2.</i> Средства рекреационной деятельности. Применение различных видов деятельности в рекреации (климатолечение, физические упражнения, бальнеотерапия, подвижные игры, водные процедуры). Проведение с группой одно из занятий: повседневный отдых и развлечения, утреннюю гимнастику, физкультпаузу и физкультминутку.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по средствам и методам рекреационной деятельности.
2	<i>Тема Рекреационный туризм</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Основные целевые функции рекреационного туризма. Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий. Влияние активного отдыха и физических нагрузок на функциональные возможности организма лиц различного пола и возраста. Физиологические характеристики на нагрузки. Анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся рекреационным туризмом.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 3-4.</i> Методика организации занятий рекреационным туризмом. Расписать основные целевые функции рекреационного туризма, привести примеры. Составить таблицу на различия спортивных и рекреационных туристских мероприятий. Рассмотреть примеры влияния активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма (привести примеры по ЧСС для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение по теме «Влияние активного отдыха и физических нагрузок на функциональные возможности организма»
3	<i>Тема Техническая и тактическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Основные понятия технической и тактической подготовки. Основные отличия технической и тактической подготовки в различных видах спортивно-оздоровительного туризма. Техника пешеходного туризма, основные приёмы. Техника водного туризма, основные приёмы. Техника лыжного туризма, основные приёмы. Техническая и тактическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма для различных групп населения и разной физической подготовленности.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 5-6.</i> Разработать технические этапы пешеходного туризма для дошкольников, обучающихся начальных, средних и старших классов; для лиц зрелого и пожилого возраста. Привести основные приёмы и отличия. Разработать простые технические этапы водного туризма для дошкольников, обучающихся начальных, средних и старших классов; для лиц зрелого и пожилого возраста. Привести основные приёмы и отличия. Рассмотреть технические этапы лыжного туризма: переправа по тонкому льду, подъём ёлочкой, лесенкой, серпантинном поиск пострадавшего, изготовление волокуши и транспортировка пострадавшего для разных возрастных групп.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по одному из видов туризма.
4	<i>Тема Психологическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Психологическая подготовка участников пешеходного многодневного похода. Совместимость в группе. Психологическая подготовка участников

	<p>водного похода. Психологическая подготовка участников лыжного многодневного похода. Типы темперамента: сангвиник, меланхолик, халерик, флегматик - в различных видах спортивно-оздоровительного туризма.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 7-8.</i> Работа со справочниками по психологии, решение тестов. Выяснить каждого обучающегося к какому виду темперамента относится.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию по теме и подготовить доклад.</p>
5	<p><i>Тема Планирование содержания рекреационных мероприятий туристской направленности, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Основные положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся. Основные документы планирования туристско-рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. План туристско-рекреационных мероприятий, положение о мероприятии, условия проведения мероприятия. Сценарии туристско-рекреационных мероприятий.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 9-10.</i> Разработать план туристско-рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Прописать всех ответственных за мероприятие, их функции. Прописать состав оргкомитета, его функции. Какие службы включены в оргкомитет, за что несут ответственность. Прописать средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для подготовки физкультурно-оздоровительного или туристско-рекреационного мероприятия. Разработать сценарий туристско-рекреационного мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Составить список снаряжения, инвентаря и оборудования для организации и проведения мероприятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать сценарий туристско-рекреационного мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к зачёту</p>
6	<p><i>Тема Положение о рекреационно-массовых мероприятиях с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Физическая рекреация как вид практической деятельности. Положение – основной документ любого мероприятия. Утверждение и согласование положения ответственными лицами. Структура положения рекреационно-массовых мероприятий. Программа рекреационно-массового мероприятия. Условия, как приложение к положению. Условия прохождения дистанции, работа на этапах, выполнение туристско-краеведческих заданий. Конкурсная программа рекреационно-массовых мероприятий. Условия и критерии конкурсной программы.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 11-12.</i> Разработать положение рекреационно-массового мероприятия с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и/или базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Прописать структуру положения. Подробно прописать каждый пункт положения и пояснить его значимость. Разобрать программу физкультурно-оздоровительного мероприятия: по дням, по часам, назначить ответственных. Разработать условия к положению. Обозначить каждый этап, прохождения дистанции, порядок и выполнение работы на этапах, выполнение туристско-краеведческих заданий. Пояснить необходимое туристское снаряжение, инвентарь и оборудование. Разработать конкурсную программу рекреационно-массовых мероприятий. Оформить таблицу по условиям и критериям конкурсной программы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать положение рекреационно-массового мероприятия с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и/или базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к зачёту.</p>
4 семестр	
№ темы	Содержание
7	<p><i>Тема Организация и проведение рекреационных мероприятий: занятий физкультурно-спортивной направленности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Организация и проведение рекреационных мероприятий: физкультминуток, физкультпауз, конкурсов, шоу-программ, игровых комплексов, эстафет, игр у костра для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности. Организация досуга для участников рекреационных мероприятий.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 1-2. Расписать методику организации и проведения соревнований по спортивно-оздоровительному туризму с разными возрастными группами, обозначить особенности проведения. Раскрыть содержание физкультурных, физкультурпауз и провести занятия с группой обучающихся. Составить список конкурсов, игровых комплексов, эстафет для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности, расписать содержание.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Подобрать и написать содержание 2-3 мероприятий для организации досуга участников рекреационных мероприятий.</i></p>
8	<p><i>Тема Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2. Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности. Ролевые игры. Особенности. Классификация. Квест на местности. Тренинг «Верёвочный курс». Игры с элементами спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования на местности. Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 3-4. Расписать этапы тренинга «Верёвочный курс». Раскрыть содержание – 10-12 этапов. Провести 2-3 конкурса с группой на местности, в помещении. Прописать содержание игр с элементами спортивно-оздоровительного туризма для разных возрастных групп. Раскрыть содержание 2-3 игр с элементами спортивного ориентирования на местности.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Подготовить доклад с презентацией по тренингу «Верёвочный курс»</i></p>
9	<p><i>Тема Разработка маршрута и составление плана похода выходного дня для различного уровня физической подготовленности и возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3. Организация и проведение похода выходного дня (ПВД) для населения. Цели и задачи ПВД. Разработка маршрута учитывая уровень физической подготовленности и возраст. Полезная работа в походе выходного дня. План похода выходного дня. Режим движения в походе выходного дня. Нагрузочный режим. Режим питания. Необходимое туристское снаряжение: групповое, личное, для похода выходного дня с одним ночлегом в полевых условиях. Продукты для ПВД, их транспортировка. Режим питания.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 5-6. Разработка плана похода выходного дня для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности. Работа с походной документацией: топографическими картами и маршрутным листом. Заполнение маршрутного листа похода выходного дня. Выбор места. Разбивка бивуака. Установка палатки. Разработка меню для двухдневного похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Особенности, содержание режима движения в походе выходного дня.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Разработка маршрута для двухдневного похода выходного дня.</i></p>
10	<p><i>Тема Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп. Сбор организационного комитета по проведению туристских слётов и соревнований. Назначение ответственных. Разработка плана подготовки туристского слёта или соревнования. Подбор места для мероприятий. Назначение главного судьи, формирование ГСК. Разработка положения. Программа туристских слётов и соревнований. Условия проведения туристских слётов и соревнований. Состав бригады судей, их функции. Работа службы безопасности и медицинской службы на мероприятии.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 7-8. Разработать план подготовки туристского слёта или соревнования, указать сроки и ответственных. Расписать обязанности членов оргкомитета. Расписать бригаду судей. Назначить ответственных за безопасность, судейства соревнований, медицинское обслуживание соревнований. Расписать обязанности заместителя по орг вопросам, судьи информатора. Обязанности бригады судей на дистанции, этапах, конкурсах. Обязанности коменданта мероприятия.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Разработать презентацию по теме 4 и подготовить доклад</i></p>
11	<p><i>Тема Организация туристского быта на рекреационно-туристских, краеведческих и спортивно-массовых мероприятиях</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5. Особенности организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивно-массовых мероприятий. Планирование бивуака. Организация туристского быта. Требования к бивуаку. Бивачные работы: установка палатки. Техника безопасности при заготовке дров. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Подготовка места для проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивно-массовых мероприятий. Свертывание бивака.</i></p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 9-10. Разработать основные требования к бивуаку. Техника безопасности на бивачных работах. Расписать требования к установке палатки. Написать памятку по технике безопасности при заготовке дров. Виды костров, техника безопасности при разведении костра. Правила поведения при приготовлении пищи на костре. Требования при свертывании бивака.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Разработать памятку «Техника безопасности на бивачных работах». Подготовка к экзамену</i></p>
12	<p><i>Тема Организация судейства на массовых соревнованиях по спортивно-оздоровительному туризму для различных групп населения</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6. Организация судейства на массовых соревнованиях по спортивно-оздоровительному туризму для различных групп населения. Особенности организации и проведения массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму для дошкольников, для обучающихся младших, средних и старших классов, для студентов, лиц зрелого и пожилого возраста.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 11-12. Особенности организации и проведения массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму для дошкольников, для обучающихся младших, средних и старших классов, для студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Отличительные черты, программа мероприятия, дистанции, этапы – раскрыть содержание.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Подготовить доклад с презентацией по теме 6. Подготовка к экзамену</i></p>
13	<p><i>Тема Обеспечение безопасности при организации и проведении туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7. Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий с разными возрастными группами. Обязанности главного судьи массовых туристских мероприятий. Возможные опасности в проведении массовых мероприятий.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 13-14. Функции главного судьи соревнований по обеспечению безопасности, функции начальника дистанции. Правила безопасности проведения соревнований.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Разработка памятки по безопасности участников массовых спортивных мероприятий. Подготовка к экзамену</i></p>
14	<p><i>Тема Оказание первой помощи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8. Медицинское обеспечение на туристско-рекреационных мероприятиях. Оказание первой помощи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях, турслётах, походах выходного дня, экскурсиях. Аптечка. Состав походной аптечки. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, переломах, ранах, укусах насекомых, ожогах, обморожениях.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 15-16. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, переломах, ранах, укусах насекомых, ожогах, обморожениях. Наложение повязок на различные части тела. Изготовление носилок из подручных материалов, транспортировка пострадавшего. Расписать состав походной аптечки.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Подготовить доклад с презентацией по теме 8. Подготовка к экзамену</i></p>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

3 семестр	
№ темы	Содержание
	<p><i>Тема Основы физической рекреации. Средства и методы рекреационной деятельности</i></p>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1. Основные понятия физической рекреации. Средства рекреационной деятельности. Виды деятельности в рекреации (климатолечение, физические упражнения, бальнеотерапия, подвижные игры, водные процедуры). Значение физической рекреации. Средства физической рекреации. Элементарные занятия (повседневный отдых и развлечения, утренняя гимнастика, фезкультпаузы и физкультминутки). Самостоятельные занятия.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Подготовить доклад с презентацией по средствам и методам рекреационной деятельности.</i></p>

	<i>Тема Рекреационный туризм</i>
2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Основные целевые функции рекреационного туризма. Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий. Влияние активного отдыха и физических нагрузок на функциональные возможности организма лиц различного пола и возраста. Физиологические характеристики на нагрузки. Анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся рекреационным туризмом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение по теме «Влияние активного отдыха и физических нагрузок на функциональные возможности организма»</p>
3	<p><i>Тема Техническая и тактическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по одному из видов туризма.</p>
4	<p><i>Тема Психологическая подготовка в различных видах спортивно-оздоровительного туризма</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию по теме и подготовить доклад.</p>
5	<p><i>Тема Планирование содержания рекреационных мероприятий туристской направленности, с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основные положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся. Основные документы планирования туристско-рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. План туристско-рекреационных мероприятий, положение о мероприятии, условия проведения мероприятия. Сценарии туристско-рекреационных мероприятий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 1.</i> Разработать план туристско-рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Прописать всех ответственных за мероприятие, их функции. Прописать состав оргкомитета, его функции. Какие службы включены в оргкомитет, за что несут ответственность. Прописать средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для подготовки физкультурно-оздоровительного или туристско-рекреационного мероприятия. Разработать положение о мероприятии, условия проведения мероприятия. Разработать сценарий туристско-рекреационного мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Составить список снаряжения, инвентаря и оборудования для организации и проведения мероприятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать сценарий туристско-рекреационного мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к зачёту</p>
6	<p><i>Тема Положение о рекреационно-массовых мероприятиях с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физическая рекреация как вид практической деятельности. Положение – основной документ любого мероприятия. Утверждение и согласование положения ответственными лицами. Структура положения рекреационно-массовых мероприятий. Программа рекреационно-массового мероприятия. Условия, как приложение к положению. Условия прохождения дистанции, работа на этапах, выполнение туристско-краеведческих заданий. Конкурсная программа рекреационно-массовых мероприятий. Условия и критерии конкурсной программы.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 1.</i> Разработать положение рекреационно-массового мероприятия с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и/или базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Прописать структуру положения. Подробно прописать каждый пункт положения и пояснить его значимость. Разобрать программу физкультурно-оздоровительного мероприятия: по дням, по часам, назначить ответственных. Разработать условия к положению. Обозначить каждый этап, прохождения дистанции, порядок и выполнение работы на этапах, выполнение туристско-краеведческих заданий. Пояснить необходимое туристское снаряжение, инвентарь и оборудование. Разработать конкурсную программу рекреационно-массовых мероприятий. Оформить таблицу по условиям и критериям конкурсной программы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать положение рекреационно-массового мероприятия с использованием средств, методов и приемов спортивно-оздоровительного туризма и/или базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к зачёту.</p>

4 семестр	
№ темы	Содержание
7	<i>Тема Организация и проведение рекреационных мероприятий: занятий физкультурно-спортивной направленности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Организация и проведение рекреационных мероприятий: физкультминуток, физкультпауз, конкурсов, шоу-программ, игровых комплексов, эстафет, игр у костра для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности. Организация досуга для участников рекреационных мероприятий.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 1.</i> Расписать методику организации и проведения соревнований по спортивно-оздоровительному туризму с разными возрастными группами, обозначить особенности проведения. Раскрыть содержание физкультминуток, физкультпауз и провести занятия с группой обучающихся. Составить список конкурсов, игровых комплексов, эстафет для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности, расписать содержание.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и написать содержание 2-3 мероприятий для организации досуга участников рекреационных мероприятий.
8	<i>Тема Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по тренингу «Верёвочный курс»
9	<i>Тема Разработка маршрута и составление плана похода выходного дня для различного уровня физической подготовленности и возраста</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 2.</i> Разработка плана похода выходного дня для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности. Работа с походной документацией: топографическими картами и маршрутным листом. Заполнение маршрутного листа похода выходного дня. Выбор места. Разбивка бивуака. Установка палатки. Разработка меню для двухдневного похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Особенности, содержание режима движения в походе выходного дня.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработка маршрута для двухдневного похода выходного дня.
10	<i>Тема Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 3.</i> Разработать план подготовки туристского слёта или соревнования, указать сроки и ответственных. Расписать обязанности членов оргкомитета. Расписать бригаду судей. Назначить ответственных за безопасность, судейства соревнований, медицинское обслуживание соревнований. Расписать обязанности заместителя по орг вопросам, судьи информатора. Обязанности бригады судей на дистанции, этапах, конкурсах. Обязанности коменданта мероприятия.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию по теме 4 и подготовить доклад
11	<i>Тема Организация туристского быта на рекреационно-туристских, краеведческих и спортивно-массовых мероприятиях</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать памятку «Техника безопасности на бивачных работах». Подготовка к экзамену
12	<i>Тема Организация судейства на массовых соревнованиях по спортивно-оздоровительному туризму для различных групп населения</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 6. Подготовка к экзамену
13	<i>Тема Обеспечение безопасности при организации и проведении туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработка памятки по безопасности участников массовых спортивных мероприятий. Подготовка к экзамену
14	<i>Тема Оказание первой помощи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 4.</i> Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, переломах, ранах, укусах насекомых, ожогах, обморожениях. Наложение повязок на различные части тела. Изготовление носилок из подручных материалов, транспортировка пострадавшего. Расписать состав походной аптечки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 8. Подготовка к экзамену

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Валиев, С. К. Научно-методические основы физической рекреации и здорового образа жизни студенческой молодежи : учебное пособие / С. К. Валиев, М. Н. Могунова. — Воронеж: ВГЛУ, 2021. — 90 с. — ISBN 978-5-7994-0936-4/ — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/225362> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Виноградов Г.П. и др. Двигательная рекреация: теория: учеб. пособие.- СПб, 2016
3. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / Макеева В.С., Бойко В.В. - М: Советский спорт, 2014
4. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / составители Л. Ю. Башта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018.
5. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах : учебное пособие / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019.
7. Физическая рекреация : учебник / Под ред. Виноградова Г.П., Ивченко Е.А. - М: Академия, 2015

6.1.2 Дополнительная литература

8. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017.
9. Организация туристской деятельности по отдельным видам туризма: общие требования безопасности и специфика : учебное пособие для бакалавров / составители Н. С. Кобызов, Е. В. Кобызева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022.
10. Печерина, О. В. Основы теории и методики культурно-досуговой деятельности : учебное пособие / О. В. Печерина, Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014.
11. Стельмах, Е. А. Организация анимационной деятельности : учебное пособие / Е. А. Стельмах. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2018.
12. Педагогика досуга : учебное пособие / Н. А. Шмырева. — Кемерово : КемГУ, 2019.
13. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности : учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смартгович. — Минск : БГУКИ, 2021.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ 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

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 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>
<p>Аудитории № 421</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>Аудитория № 423</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.</p>
<p>Аудитория № 424</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.</p>
<p>Аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>