

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2025 15:40:43  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

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

«28» мая 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Рекреационно-оздоровительная физическая культура (Б1.В.04)**

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Чайковский, 2020г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020г., протокол №12

Заведующий кафедрой АФК и ОТ

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**  
«13» мая 2020г., протокол №9

Секретарь учебно-методического совета

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

Синяк 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 освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность, знаний теоретических и методических основ использования рекреационно-оздоровительной физической культуры в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить студентам формирование целостного представления о содержательной стороне профессиональной деятельности в сфере рекреационно-оздоровительной физической культуры;
- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере рекреационно-оздоровительной физической культуры;
- сформировать у студентов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины «Рекреационно-оздоровительная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7</b> Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<b>ПК-7.1</b> <b>Знает</b> основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния <b>ПК-7.2</b> <b>Умеет</b> разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.	<b>Знает</b> -общую характеристику физкультурно-рекреационной деятельности в системе физической культуры; -содержание профессиональной деятельности в области рекреационно-оздоровительной физической культуры; -методику физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. <b>Умеет</b> -определять содержание анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах; -разрабатывать положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства; -разрабатывать календарный план физкультурно-рекреационной деятельности в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах.
<b>ПК-8</b> Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	<b>ПК-8.1</b> <b>Знает</b> средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности <b>ПК-8.2</b> <b>Умеет</b> выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	<b>Знает</b> -содержание массовой физкультурно-рекреативной деятельности в школе и во внеурочное время; -содержание рекреативного туризма; -формы, содержание физкультурно-рекреационной деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны). <b>Умеет</b> -определять средства и методы физкультурно-рекреационной деятельности в условиях трудовых коллективов, по месту жительства, сельской местности, рекреационных зонах.
<i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области</i>		

физической культуры и спорта», ОТФ: С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	
D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию	
<b>ПК-9</b> Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	<b>ПК-9.1</b> Знает методику и организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов <b>ПК-9.2</b> Умеет разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов
	<b>Знает</b> -научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом; -организационно-методические основы реализации физкультурно-рекреативных занятий со студенческой молодежью на основе мультиспорта; -массовые физкультурно-рекреативные мероприятия: виды, организацию, особенности проведения. <b>Умеет:</b> -подбирать формы и методы реализации физкультурно-оздоровительных занятий адекватные поставленным задачам
<i>Профессиональный стандарт 01.003</i> «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», ОТФ: А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам <i>Профессиональный стандарт 05.005</i> «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ: F Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся	

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Рекреационно-оздоровительная физическая культура» (Б1.В.04) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» образовательной программы и является обязательной дисциплиной.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Аквафитнес и аквааэробика, Функциональный тренинг, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Методики закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Рекреационно-оздоровительная физическая культура», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры и массового спорта, Восточные оздоровительные системы, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+

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

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 сем.	Всего	
1	Контактная работа	10	10	
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/19	98/19	
2.1	контрольная работа	15	15	
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

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

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	<b>Раздел 1. Научно-методические основы физической рекреации</b>	ПК-7.1,8.1,9.1,9.2	6	-	6	20	26	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.1	Физическая рекреация как вид практической деятельности	ПК-7.1,8.1,9.1	2	-	2	6	8	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.2	Содержание профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры	ПК-7.1,8.1,9.1	2	-	2	6	8	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.3	Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом	ПК-7.1,8.1,9.1	2	-	2	8	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2	<b>Раздел 2. Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</b>	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,9.1	6	20	26	20	46	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.1	Массовая работа физкультурно-рекреативной	ПК-	2	6	8	6	14	ТТ	УО-1

	направленности в школе	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2							ННТ	УО-3 ПР-1 ИС-2
2.2	Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	2	4	6	6	12		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.3	Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	2	10	12	8	20		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
3	<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b>	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	4	12	16	20	36		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
3.1	Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	2	4	6	10	16		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
3.2	Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	2	8	10	10	16		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
<b>ИТОГО:</b>			16	32	48	60	108			

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

№ темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	<b>Раздел 1. Научно-методические основы физической рекреации</b>	ПК-7.1,8.1,9.1,9.2	1,5	-	1,5	6	7,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.1	Физическая рекреация как вид практической деятельности	ПК-7.1,8.1,9.1	0,5	-	0,5	2	2,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.2	Содержание профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры	ПК-7.1,8.1,9.1	0,5	-	0,5	2	2,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.3	Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом	ПК-7.1,8.1,9.1	0,5	-	0,5	2	2,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2	<b>Раздел 2. Массовая физкультурно-</b>	ПК-	1,5	4	5,5	46	51,5	ТТ	УО-1

	<i>рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</i>	7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1								ННТ	УО-3 ПР-1 ПР-2
2.1	Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	0,5	2	2,5	12	14,5			ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.2	Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	0,5	0,5	1	14	15			ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.3	Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	0,5	1,5	2	20	22			ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b>	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>46</b>	<b>49</b>			ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
3.1	Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	0,5	1	1,5	22	23,5			ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
3.2	Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2, 9.1,9.2	0,5	1	1,5	24	25,5			ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>				

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

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест;</li> <li>ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1</b>	<b>Раздел Научно-методические основы физической рекреации</b>
	<i>Тема Физическая рекреация как вид практической деятельности</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1. Физическая рекреация как вид практической деятельности. Физическая рекреация с позиций теории деятельности, теории адаптации и теории физической тренировки. Общая характеристика физкультурно-рекреационной деятельности в системе физической культуры. Признаки, направленность, аспекты.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
1.2	<i>Тема Содержание профессиональной деятельности в области оздоровительно-рекреативной физической культуры</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Содержание профессиональной деятельности в области рекреационно-оздоровительной физической культуры. Области деятельности. Требования к профессиональной компетентности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.3	<p><i>Тема Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2	<p><b><i>Раздел Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</i></b></p>
	<p><i>Тема Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе</i></p>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Массовая физкультурно-рекреативная деятельность в школе. Нормативные основы планирования физкультурно-оздоровительной работы. Современные инновационные направления рекреационной деятельности со школьниками. Формы и содержание физической рекреации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Содержание физкультурно-рекреационной деятельности с младшими школьниками в режиме учебного дня. Планирование. Разработка содержания. Изучение эффективности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить инновационную деятельность по физической рекреации в режиме учебного дня с младшими школьниками по материалам интернет источников. Подготовить сообщение.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2,3.</i> Содержание физкультурно-рекреационной деятельности с младшими школьниками во внеурочное время. Средства, формы, инновационная деятельность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить инновационную деятельность по физической рекреации во внеурочное время с младшими школьниками по материалам интернет источников. Подготовить сообщение. Разработать содержание туристской игры для младших школьников.</p>
	<p><i>Тема Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов</i></p>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов. Аспекты рекреационного эффекта. Принципы физической рекреации. Мероприятия рекреационной направленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4,5.</i> Организация физкультурно-рекреативных занятий со студенческой молодежью на основе мультиспорта. Особенности, содержание.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт проведения физической рекреации со студенческой молодежью. Подготовить презентацию. Разработать соревнования по мультиспорту на ограниченной площадке.</p>
	<p><i>Тема Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением</i></p>
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением. Формы. Содержание. Инновационная деятельность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Содержание рекреативного туризма. Особенности. Тенденции развития. Туристские рекреативные зоны России.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт организации рекреационных зон по материалам интернет источников. Подготовить презентацию.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Формы, содержание физкультурно-рекреационной деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны). Содержание оздоровительно-рекреативной деятельности в семье.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить программы физической рекреации в сфере организованного отдыха по материалам интернет источников. Сделать презентацию.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Массовые физкультурно-рекреативные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Завершить работу по разработке содержания физкультурно-рекреативного фестиваля</p>



<b>3</b>	<b>Раздел Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b> <i>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</i>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 7. Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах.
3.2	<i>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения</i> <i>Занятие лекционного типа 8. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14. Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт организации физической рекреации по месту жительства населения. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах. Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать календарный план физкультурно-рекреационной деятельности в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить в интернет источниках примеры физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах.

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1</b>	<b>Раздел Научно-методические основы физической рекреации</b> <i>Тема Физическая рекреация как вид практической деятельности</i>
1.1.	<i>Занятие лекционного типа 1. Физическая рекреация как вид практической деятельности. Физическая рекреация с позиций теории деятельности, теории адаптации и теории физической тренировки. Общая характеристика физкультурно-рекреационной деятельности в системе физической культуры. Признаки, направленность, аспекты.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.2	<i>Тема Содержание профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры</i> <i>Занятие лекционного типа 1. Содержание профессиональной деятельности специалиста в области рекреационно-оздоровительной физической культуры. Области деятельности. Требования к профессиональной компетентности.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.3	<i>Тема Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом</i> <i>Занятие лекционного типа 1. Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<b>2</b>	<b>Раздел Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</b> <i>Тема Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 1. Массовая физкультурно-рекреативная деятельность в школе. Нормативные основы планирования физкультурно-оздоровительной работы. Современные инновационные направления рекреационной деятельности со школьниками. Формы и содержание физической рекреации.</i>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Содержание физкультурно-рекреационной деятельности с младшими школьниками в режиме учебного дня. Планирование. Разработка содержания. Изучение эффективности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить инновационную деятельность по физической рекреации в режиме учебного дня с младшими школьниками по материалам интернет источников. Подготовить сообщение.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Содержание физкультурно-рекреационной деятельности с младшими школьниками во внеурочное время. Средства, формы, инновационная деятельность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить инновационную деятельность по физической рекреации во внеурочное время с младшими школьниками по материалам интернет источников. Подготовить сообщение. Разработать содержание туристской игры для младших школьников.</p>
2.2	<p><i>Тема Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов. Аспекты рекреационного эффекта. Принципы физической рекреации. Мероприятия рекреационной направленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Организация физкультурно-рекреативных занятий со студенческой молодежью на основе мультиспорта. Особенности, содержание.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт проведения физической рекреации со студенческой молодежью. Подготовить презентацию. Разработать соревнования по мультиспорту на ограниченной площадке.</p>
2.3	<p><i>Тема Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением. Формы. Содержание. Инновационная деятельность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2</i> Содержание рекреативного туризма. Особенности. Тенденции развития. Туристские рекреативные зоны России.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт организации рекреационных зон по материалам интернет источников. Подготовить презентацию.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Формы, содержание физкультурно-рекреационной деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны). Содержание оздоровительно-рекреативной деятельности в семье.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить программы физической рекреации в сфере организованного отдыха по материалам интернет источников. Сделать презентацию.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Массовые физкультурно-рекреативные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Завершить работу по разработке содержания физкультурно-рекреативного фестиваля</p>
3	<p><b>Раздел Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b></p> <p><i>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</i></p>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. <i>Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах.</p>
3.2	<p><i>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. <i>Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства.</p>

<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт организации физической рекреации по месту жительства населения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах. <i>Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать календарный план физкультурно-рекреационной деятельности в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить в интернет источниках примеры физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах.</p>
--

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

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

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

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

#### Рейтинговая система дисциплины

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Физическая рекреация как вид практической деятельности		2	
Содержание профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры		2	
Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом		2	
Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе	10	10	30
Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов		12	
Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением		12	
Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха		10	
Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

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

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
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>

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

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

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
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 для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачет в 7 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. Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики: учеб. пособие/ Люйк Л.В. и др.-СПб, 2014.-104с. - Элект. ресурс.
2. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пособие.- СПб, 2009.-121с. - Элект. ресурс.
3. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. - Челябинск: ЧГУ, 2009. - 275с.
4. Макеев В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие.-М.: Советский спорт, 2014.-152с.
5. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. -М.: Физическая культура,2007. -160с.
6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. -М.: ТВТ Дивизион,2009.-192с.
7. Физическая рекреация: учебник/ Под ред. Виноградова Г.П., Ивченко Е.А.-М.:Академия,2015.-240с.

#### *Дополнительная литература*

8. Гришина Ю.И. Простые упражнения для тех, кому за 50. - Санкт-Петербург: Вектор, 2010.- 192с.
9. Климов С.Е. Дворовый спорт. -М.: Советский спорт, 2011. - 166с.
- 10.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2011. - 48с.
- 11.Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф.дис.... канд. пед.наук/ С.Н. Реховская.-СПб, 2007. - 22с.
- 12.Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся. - М.: Физическая культура, 2007. - 288с.
- 13.Шпитальная О.А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского сада: автореф.дис.... канд. пед.наук/ О.А Шпитальная -СПб, 2000. - 22с.

## 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 «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

### 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>
<p>аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<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: экран, проектор, ноутбук, колонки;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические</li> </ol>
<p>Зал ритмики и фитнеса №138</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</li> </ol>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<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: экран, проектор, ноутбук</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<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.