

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 10:35:46  
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**

**Физическая рекреация (Б1.В.05)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт с оценкой</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

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических и методических основ использования физической рекреации в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать представление об основах физической рекреации;
- научить обучающихся как формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям физической рекреацией;
- применять с обучающимися средства физической рекреации для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая рекреация» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений 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 «Физическая рекреация» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-3.1 Знает</b> методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-3.2 Умеет</b> вовлекать население в занятия фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1 Знает</b> содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2 Умеет</b> формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.3 Владеет</b> (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг ОТФ А Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 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	32/32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 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	6/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

### 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)

№ раздела, темы	Разделы, 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			
<b>1</b>	<b>Раздел Научно-методические основы физической рекреации</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
1.1	Физическая рекреация как вид практической деятельности	2	0	0	6	8
1.2	Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации	2	0	0	6	8
1.3	Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом	2	0	0	8	10
<b>2</b>	<b>Раздел Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>46</b>
2.1	Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе	2	6	6	6	14
2.2	Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов	2	4	4	6	12
2.3	Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением	2	10	10	8	20
<b>3</b>	<b>Раздел Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
3.1	Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха	2	4	4	10	16
3.2	Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	2	8	8	10	20

<b>ИТОГО:</b>	16	32	32	60	108
---------------	----	----	----	----	-----

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

№ темы	Разделы, 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		
<b>1</b>	<b>Раздел Научно-методические основы физической рекреации</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>7,5</b>
1.1	Физическая рекреация как вид практической деятельности	0,5	0	0	2	2,5
1.2	Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации	0,5	0	0	2	2,5
1.3	Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом	0,5	0	0	2	2,5
<b>2</b>	<b>Раздел Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>51,5</b>
2.1	Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе	0,5	2	2	12	14,5
2.2	Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов	0,5	0,5	0,5	14	15
2.3	Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением	0,5	1,5	1,5	20	22
<b>3</b>	<b>Раздел Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>49</b>
3.1	Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха	0,5	1	1	22	23,5
3.2	Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	0,5	1	1	24	25,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ раздела, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Научно-методические основы физической рекреации</b>
	Тема Физическая рекреация как вид практической деятельности
1.1.	Занятие лекционного типа 1. Физическая рекреация как вид практической деятельности. Физическая рекреация с позиций теории деятельности, теории адаптации и теории физической тренировки. Общая характеристика физической рекреации в системе физической культуры. Признаки, направленность, аспекты. Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	Тема Содержание профессиональной деятельности в области физической рекреации
1.2.	Занятие лекционного типа 2. Содержание профессиональной деятельности в области физической рекреации. Области деятельности. Требования к профессиональной компетентности. Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.

1.3.	<p>Тема Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреационной направленности с различным контингентом</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.</p>
2	<p align="center"><b>Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</b></p>
2.1.	<p align="center"><i>Тема Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе</i></p> <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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Содержание физической рекреации 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 физической рекреации 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 align="center">Тема Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов</p> <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.</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>
2.3.	<p align="center">Тема Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением</p> <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.</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 сообщение с презентацией.</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>
3	<p align="center"><b>Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b></p>

3.1.	Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Содержание анимационной программы для лиц разного возраста (детей, лиц зрелого и пожилого возраста), реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Маршруты экскурсий по достопримечательным местам региона, прилегающей территории.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Разработка содержания анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Разработка маршрут похода выходного дня (на 4-6 часов) для разновозрастных групп.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Разработать туристского маршрута с экскурсией.
3.2.	Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения. Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. Положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства. Сценарий открытия и закрытия мероприятия.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Разработка содержания положения физкультурно-оздоровительного мероприятия по месту жительства. Разработка содержания сценария о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию физкультурно-оздоровительного мероприятия по месту жительства населения.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах. Разработка календарного плана мероприятий по физической рекреации в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать календарный план физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах.

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

№ раздела, темы	Содержание
<b>1</b>	<b><i>Научно-методические основы физической рекреации</i></b>
1.1.	<i>Тема Физическая рекреация как вид практической деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Физическая рекреация как вид практической деятельности. Физическая рекреация с позиций теории деятельности, теории адаптации и теории физической тренировки. Общая характеристика физической рекреации в системе физической культуры. Признаки, направленность, аспекты. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
1.2.	<i>Тема Содержание профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации. Области деятельности. Требования к профессиональной компетентности. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
1.3.	<i>Тема Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.

2	<p align="center"><b>Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</b></p>
2.1.	<p align="center"><i>Тема Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Содержание физической рекреации 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 физической рекреации 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 align="center"><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.</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 align="center"><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 сообщение с презентацией.</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 align="center"><b>Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</b></p>

3.1.	<p>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 2 Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Содержание анимационной программы для лиц разного возраста (детей, лиц зрелого и пожилого возраста), реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Маршруты экскурсий по достопримечательным местам региона, прилегающей территории.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Разработка содержания анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах. Разработка маршрут похода выходного дня (на 4-6 часов) для разновозрастных групп.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Разработать туристского маршрута с экскурсией.</p>
3.2.	<p>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения. Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. Положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства. Сценарий открытия и закрытия мероприятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Разработка содержания положения физкультурно-оздоровительного мероприятия по месту жительства. Разработка содержания сценария о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию физкультурно-оздоровительного мероприятия по месту жительства населения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах. Разработка календарного плана мероприятий по физической рекреации в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать календарный план физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах.</p>

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



## 6.1.2 Дополнительная литература

10. Гришина Ю.И. Простые упражнения для тех, кому за 50. - Санкт-Петербург: Вектор, 2010. - 192с.
11. Климов С.Е. Дворовый спорт. - М.: Советский спорт, 2011. - 166с.
12. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2011. - 48с.
13. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ С.Н. Реховская. - СПб, 2007. - 22с.
14. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся. - М.: Физическая культура, 2007. - 288с.
15. 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.

## 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 XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук,

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
Зал ритмики и фитнеса №138  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 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
аудитория № 324 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 № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии