

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 15:19:04
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 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>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 4,5 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 «14» апреля 2026 г.
№ 10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.
№ 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с методиками 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-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-8 Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ.	ОПК-8.1 Знает методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения. ОПК-8.2 Умеет применять методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения. ОПК-8.3 Владеет навыками разработки предложений по подбору средств и методов реализации программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на основе их анализа.
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-	ОПК-15.1 Знает требования к материально-техническому оснащению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.

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 семестр	4 семестр	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	24/8	32/4	56/12
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	36/0	60/57	96/57
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	-	+
	экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	108	180
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		4 семестр	5 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	10	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/2	8/0	10/2
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:	72	108	180
	<i>в академических часах</i>			
	<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			Самостоятельная работа	Трудоемкость, в часах
		Контактная работа				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
всего	в т.ч. в форме практической подготовки					
3 семестр						
1	Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение	2	4	0	6	12
2	Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации	4	4	4	6	14
3	Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.	2	4	0	8	14
4	Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	2	4	0	8	14
5	Организация и проведение рекреационных мероприятий игровой направленности	2	8	4	8	18
Итого за 3 семестр:		12	24	8	36	72
4 семестр						
6	Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности	12	24	4	40	76
7	Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах	2	4	0	10	16
8	Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения	2	4	0	10	16
Итого за 4 семестр:		16	32	4	60	108
Итого:		28	56	12	96	180

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах			Самостоятельная работа	Трудоемкость, в часах
		Контактная работа				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
всего	в т.ч. в форме практической подготовки					
4 семестр						
1	Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение	1	0	0	12	13
2	Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации	1	0	0	12	13
3	Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха	0	0	0	12	12
4	Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	1	0	0	14	15
5	Организация и проведение рекреационных мероприятий игровой направленности	1	2	2	16	19

		Итого за 4 семестр:	4	2	2	66	72
		5 семестр					
6	Организация и методика проведения рекреационных мероприятий туристической направленности	2	4	0	70	76	
7	Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах	0	2	0	14	16	
8	Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения	0	2	0	14	16	
		Итого за 5 семестр:	2	8	0	98	108
		Итого:	6	10	2	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)

№ темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
1	<i>Тема Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение</i> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия и характеристика физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин. Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытнообщинном строе. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Основные понятия физической рекреации. Здоровый образ жизни и двигательная рекреация. Функции физической рекреации. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями. Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад с презентацией об эффективности физических нагрузок в физической рекреации.
2	<i>Тема Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической рекреации. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Инновационные технологии физической рекреации. Социально-педагогические технологии в проектировании рекреационной деятельности: сущность, содержание и функции. Технология педагогического стимулирования мотивации к занятиям физической рекреацией. Рекреативные технологии в формировании здорового образа жизни детей и учащейся молодежи. Технология физической рекреации в формировании профессионального здоровья педагогов.
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3-4.</i> Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самостоятельного творчества. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески - активное свободное время.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию и сообщение по теме «Средства рекреационной деятельности».

	<p align="center"><i>Тема Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Классификация рекреационных ресурсов. Типы природных рекреационных ресурсов. Рекреационная география. Курортология.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6</i> Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореотерапия, трудотерапия. Организация физической рекреации средствами туризма. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Работа с материалом лекции, основной и дополнительной литературой.</p>
3	<p align="center"><i>Тема Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Потребности населения в физической рекреации. Мотивация физической рекреации. Формы и особенности отношений и потребностей в физической рекреации отдыхающих в сфере организованного отдыха с учетом реальных условий. Взаимосвязь отдельных психологических и рекреационных показателей эффекта от активного отдыха, осуществляемого по традиционным и экспериментальным программам. Программа физической рекреации в сфере организованного отдыха туристов (Клименко А.Э.)</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Работа с материалом лекции, основной и дополнительной литературой.</p>
4	<p align="center"><i>Тема Организация и методика проведение рекреационных мероприятий игровой направленности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией. Средства организации рекреационных мероприятий: игры, физические упражнения, общение, искусство, природные факторы. Подготовка участников рекреационных мероприятий. Особенности проведения рекреационных мероприятий. Обязанности участников и ведущего рекреационных мероприятий. Судейство на мероприятиях по физической рекреации. Соблюдение требований к материально-техническому оснащению на рекреационных мероприятиях игровой направленности. Характеристика вечеров занимательного досуга. Содержание аттракционов. Отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов. Структура шоу программ. Виды конкурсов. Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы. Игры–эстафеты.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 9-10.</i> Подготовка места проведения для рекреационных мероприятий. Обеспечение наглядного, музыкального оформления. Подбор материально-технического оснащения для мероприятий и занятий: инвентаря, снаряжения и оборудования. Расписать план материально-технического обеспечения рекреационных мероприятий игровой направленности. Организация и обеспечение судейства на рекреационных мероприятиях игровой направленности</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 11-12.</i> Организация и проведение вечеров занимательного досуга. Проведение аттракционов в зале. Организация и проведение конкурсов во время дискотеки (тематического вечера). Задачи, условия и правила проведения игровых конкурсов и эстафет. Дозирование физической нагрузки во время проведения конкурсов и эстафет.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание соревновательной программы для семейного досуга «Комнатные олимпийцы».</p>
5	<p align="center"><i>4 семестр</i></p> <p align="center"><i>Тема Организация и проведение рекреационных мероприятий туристической направленности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Рекреационный туризм. Тенденции развития рекреационного туризма. Туристские рекреативные зоны России. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Рекреационная основа программирования отдыха на турбазах.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 13-14.</i> Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационной и туристической деятельности. Содержание физкультурно-</p>
6	

<p>оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха. Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности. Организация и проведение ролевых игр на местности. Организация и проведение «Квеста» на местности.</p>
<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Организация и методика проведения похода выходного дня как формы рекреационной деятельности. Функции походов выходного дня. Познавательные туры. Развлекательные туры. Экскурсионные туры. Экологические туры. Семейный туризм выходного дня.</p>
<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Разработка программы проведения похода выходного дня в зависимости от его направленности. Выбор района похода. Создание маршрута похода (нити маршрута). Комплектование походной группы и распределение различных обязанностей в походной группе. Разработка календарного плана-графика похода. Выбор нужного снаряжения для похода. Определение режима питания в походе, и разработка походного рациона. Необходимая документация.</p>
<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Организация и проведение многодневного похода. Цели и задачи многодневного похода. Требования к разработке маршрута многодневного похода. Преодоление естественных препятствий в походе. Составление плана похода. Режим движения в спортивном походе. Нагрузочный режим. Режим питания. Необходимое туристское снаряжение: групповое, личное. Продукты для многодневного похода их транспортировка. Режим питания.</p>
<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Разработка плана многодневного похода с учётом возрастных групп и уровнем физической подготовленности. Работа с походной документацией: топографическими картами и маршрутным листом. Заполнение маршрутного листа. Особенности, содержание режима движения в многодневном походе. Выбор места. Разбивка бивуака. Установка палатки. Разработка меню для похода. Приготовление пищи на костре.</p>
<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп. Сбор организационного комитета по проведению туристских слётов и соревнований. Назначение ответственных за проведение. Разработка плана подготовки туристского слёта или соревнования. Подбор места для мероприятий. Разработка положения. Программа туристского слёта. Условия проведения туристского слёта. Состав бригады судей, их функции. Работа службы безопасности и медицинской службы на мероприятии.</p>
<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> Разработать план подготовки туристского слёта, указать сроки и ответственных. Обязанности судей рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских и краеведческих мероприятий рекреационной направленности. Расписать обязанности членов оргкомитета туристского слёта с учётом возрастной группы. Разработать положение туристского слёта, программу и условия проведения. Расписать туристское снаряжение для оборудования технических этапов туристского слёта. Разработать условия проведения конкурсной программы на туристском слёте.</p>
<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Обеспечение безопасности при организации и проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами. Обязанности главного судьи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях. Возможные опасности в проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий.</p>
<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.</i> Функции главного судьи соревнований по обеспечению безопасности, функции начальника дистанции. Правила безопасности проведения соревнований. Разработать памятку по обеспечению безопасности участников массовых спортивных туристских мероприятий.</p>
<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Особенности организации и проведения массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму для дошкольников, обучающихся младших, средних и старших классов, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Организация судейства туристско-краеведческих слётов и соревнований рекреационной направленности. Обязанности главного судьи массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётов для разных групп населения. Формирование главной судейской коллегии и их обязанности.</p>
<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24.</i> Отличительные особенности в организации и проведении массовых туристских соревнований для дошкольников, для обучающихся младших, средних и старших классов, для студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Обязанности начальника дистанции. Оборудование этапов на массовых соревнованиях по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётах. Расписать бригады судей массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётах. Назначить ответственных за медицинское обслуживание туристских соревнований.</p>
<p><i>Самостоятельная работа:</i> Работа с материалом лекции, основной и дополнительной литературой. Подготовка курсовой работы и подготовка к экзамену.</p>

	<i>Тема Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах</i>
7	<p><i>Занятие лекционного типа 13.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</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 маршрута похода выходного дня (на 4-6 часов) для разновозрастных групп.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Работа с материалом лекции, основной и дополнительной литературой. Подготовка курсовой работы и подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения</i>
8	<p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Рекреационная деятельность 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) 27.</i> Разработка положения физкультурно-оздоровительного мероприятия по месту жительства. Разработка содержания сценария физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Работа с материалом лекции, основной и дополнительной литературой. Подготовка курсовой работы и подготовка к экзамену.</p>

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

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия и характеристика физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин. Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Основные понятия физической рекреации. Здоровый образ жизни и двигательная рекреация. Функции физической рекреации. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями. Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. Деятельность специалиста по рекреации».</p>
	<i>Тема Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации</i>
2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической рекреации. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Инновационные технологии физической рекреации. Социально-педагогические технологии в проектировании рекреационной деятельности: сущность, содержание и функции. Технология педагогического стимулирования мотивации к занятиям физической рекреацией. Рекреативные технологии в формировании здорового образа жизни детей и учащейся молодежи. Технология физической рекреации в формировании профессионального здоровья педагогов.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самостоятельного творчества. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время».</p>
	<p><i>Тема Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха</i></p>
3	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Классификация рекреационных ресурсов. Типы природных рекреационных ресурсов. Рекреационная география. Курортология. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хоротерапия, трудотерапия. Организация физической рекреации средствами туризма. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга».</p>
	<p><i>Тема Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Потребности населения в физической рекреации. Мотивация физической рекреации. Формы и особенности отношений и потребностей в физической рекреации отдыхающих в сфере организованного отдыха с учетом реальных условий. Взаимосвязь отдельных психологических и рекреационных показателей эффекта от активного отдыха, осуществляемого по традиционным и экспериментальным программам. Программа физической рекреации в сфере организованного отдыха туристов (Клименко А.Э.)».</p>
	<p><i>Тема Организация и методика проведение рекреационных мероприятий игровой направленности</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией. Средства организации рекреационных мероприятий: игры, физические упражнения, общение, искусство, природные факторы. Подготовка участников рекреационных мероприятий. Особенности проведения рекреационных мероприятий. Обязанности участников и ведущего рекреационных мероприятий. Судейство на мероприятиях по физической рекреации. Соблюдение требований к материально-техническому оснащению на рекреационных мероприятиях игровой направленности. Характеристика вечеров занимательного досуга. Содержание аттракционов. Отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов. Структура шоу программ. Виды конкурсов. Структурные элементы конкурсов. Игровые комплексы. Игры–эстафеты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Подготовка места проведения для рекреационных мероприятий. Обеспечение наглядного, музыкального оформления. Подбор материально-технического оснащения для мероприятий и занятий: инвентаря, снаряжения и оборудования. Расписать план материально-технического обеспечения рекреационных мероприятий игровой направленности. Организация и обеспечение судейства на рекреационных мероприятиях игровой направленности.</p> <p>Организация и проведение вечеров занимательного досуга. Проведение аттракционов в зале. Организация и проведение конкурсов во время дискотеки (тематического вечера). Задачи, условия и правила проведения игровых конкурсов и эстафет. Дозирование физической нагрузки во время проведения конкурсов и эстафет.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание соревновательной программы для семейного досуга «Комнатные олимпийцы».</p>
	<p>5 семестр</p>
	<p><i>Тема Организация и проведение рекреационных мероприятий туристической направленности</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Рекреационный туризм. Тенденции развития рекреационного туризма. Туристские рекреативные зоны России. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Рекреационная основа программирования отдыха на турбазах. Организация и методика проведения похода выходного дня как формы рекреационной</p>

	<p>деятельности. Функции походов выходного дня. Познавательные туры. Развлекательные туры. Экскурсионные туры. Экологические туры. Семейный туризм выходного дня. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований для разных возрастных групп. Сбор организационного комитета по проведению туристских слётов и соревнований. Назначение ответственных за проведение. Разработка плана подготовки туристского слёта или соревнования. Подбор места для мероприятий. Разработка положения. Программа туристского слёта. Условия проведения туристского слёта. Состав бригады судей, их функции. Работа службы безопасности и медицинской службы на мероприятии.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационной и туристической деятельности. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха. Организация и проведение игр на местности туристско-рекреационной направленности. Организация и проведение ролевых игр на местности. Организация и проведение «Квеста» на местности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Разработка программы проведения похода выходного дня в зависимости от его направленности. Выбор района похода. Создание маршрута похода (нити маршрута). Комплектование походной группы и распределение различных обязанностей в походной группе. Разработка календарного плана-графика похода. Выбор нужного снаряжения для похода. Определение режима питания в походе и разработка походного рациона. Необходимая документация. Организация и проведение многодневного похода. Цели и задачи многодневного похода. Требования к разработке маршрута многодневного похода. Преодоление естественных препятствий в походе. Составление плана похода. Режим движения в спортивном походе. Нагрузочный режим. Режим питания. Необходимое туристское снаряжение: групповое, личное. Продукты для многодневного похода их транспортировка. Режим питания. Разработка плана многодневного похода с учётом возрастных групп и уровнем физической подготовленности. Работа с походной документацией: топографическими картами и маршрутным листом. Заполнение маршрутного листа. Особенности, содержание режима движения в многодневном походе. Выбор места. Разбивка бивуака. Установка палатки. Разработка меню для похода. Приготовление пищи на костре.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать план подготовки туристского слёта, указать сроки и ответственных. Обязанности судей рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских и краеведческих мероприятий рекреационной направленности. Расписать обязанности членов оргкомитета туристского слёта с учётом возрастной группы. Разработать положение туристского слёта, программу и условия проведения. Расписать туристское снаряжение для оборудования технических этапов туристского слёта. Разработать условия проведения конкурсной программы на туристском слёте.</p> <p>Самостоятельно изучить вопросы: «Обеспечение безопасности при организации и проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий с разными возрастными группами. Обязанности главного судьи на массовых туристско-рекреационных мероприятиях. Возможные опасности в проведении массовых туристско-рекреационных мероприятий. Функции главного судьи соревнований по обеспечению безопасности, функции начальника дистанции. Правила безопасности проведения соревнований. Разработать памятку по обеспечению безопасности участников массовых спортивных туристских мероприятий. Особенности организации и проведения массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму для дошкольников, обучающихся младших, средних и старших классов, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Организация судейства туристско-краеведческих слётов и соревнований рекреационной направленности. Обязанности главного судьи массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётов для разных групп населения. Формирование главной судейской коллегии и их обязанности. Отличительные особенности в организации и проведении массовых туристских соревнований для дошкольников, для обучающихся младших, средних и старших классов, для студентов, лиц зрелого и пожилого возраста. Обязанности начальника дистанции. Оборудование этапов на массовых соревнованиях по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётах. Расписать бригады судей массовых соревнований по спортивно-оздоровительному туризму и туристских слётах. Назначить ответственных за медицинское обслуживание туристских соревнований». Подготовка курсовой работы и подготовка к экзамену.</p> <p><i>Тема Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. Физическая рекреация в домах отдыха,</p>
7	

	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».
8	<p><i>Тема Методика рекреационной деятельности по месту жительства населения</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Разработка положения физкультурно-оздоровительного мероприятия по месту жительства. Разработка содержания сценария физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства.</p> <p>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> Самостоятельно изучить вопросы: «Рекреационная деятельность 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». Подготовка курсовой работы и подготовка к экзамену.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Валиев С. К., Могунова М. Н. Научно-методические основы физической рекреации здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб. пособие. – Воронеж, 2020. – с. 90.
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.—70с—
Текст : https://www.vgifik.ru/sites/default/files/docs/sedochenko_s.v._fizicheskaya-rekreaciya-posobie_pdf.pdf
— 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. Кобызев, 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. Смаргович. — 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.	Kaspersky Endpoint Security 12

2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

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 «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	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,</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</p>

