Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.11.2026 08:33:06
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.
_____
«29» октября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая рекреация (Б1.О.25)

Направление подготовки	*39.03.03 Организация работы с молодежью*
Направленность (профиль) программы бакалавриата	*«Координатор молодежных инициатив в образовании и спорте»*
Квалификация выпускника	*бакалавр*
Год начала подготовки (по учебному плану)	*2027*
Форма обучения, семестр	*очная: 3 семестр*
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	*зачетных единиц: 3* *часов:108*
Промежуточная аттестация	*зачёт с оценкой*

Разработчик рабочей программы:
_____
Мельникова Л.В. к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «06» октября 2026 г. №2.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «20» октября 2026 г. №2.

Чайковский 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических и методических основ использования средств и методов физической рекреации в педагогической деятельности с детьми, подростками и молодежью.

1.2 Задачи дисциплины

– сформировать у обучающихся систему знаний о сущности, видах, функциях и психолого-педагогических основах физической рекреации как средства организации активного досуга детей, подростков и молодёжи;

– овладеть методикой планирования, организации и проведения физкультурно-рекреационных мероприятий с детей, подростков и молодёжи;

– сформировать практические навыки применения средств физической рекреации в педагогической деятельности и оценки их эффективности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая рекреация» 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 «Физическая рекреация» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-5 Способен планировать и организовывать массовые мероприятия для молодежи.	**ОПК-5.1 Знает** технологии планирования и организации массовых мероприятий для молодежи. **ОПК-5.2 Умеет** планировать и разрабатывать планы, программы проведения досуговых мероприятий для детей, подростков и молодежи, организовывать профориентационную работу с молодежью.
ПК-4 Способен организовывать досуг и отдых детей, подростков и молодежи в спортивной сфере	**ПК-4.1 Знает** технологии организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи в спортивной сфере; порядок разработки и реализации программ, проектов и мероприятий по основным направлениям молодежной политики. **ПК-4.2 Умеет** формировать планы и программы по вопросам организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи в спортивной сфере; разрабатывать и реализовывать программы, проекты и мероприятия по основным направлениям молодежной политики. **ПК-4.3 Владеет** навыком реализации мероприятий досуга и отдыха детей, подростков и молодежи в спортивной сфере; навыками организации и проведения программ, проектов и мероприятий по основным направлениям молодежной политики.
Профессиональный стандарт 03.015 «Специалист по работе с молодежью», ОТФ: «Реализация мероприятий (проектов, программ) и координация деятельности в сфере молодежной политики», Трудовая функция: В/02.6 «Реализация программ, проектов и мероприятий по основным направлениям молодежной политики»	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

№	*Виды учебной работы*	*Трудоемкость в часах*	
		3 семестр	*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: *в академических часах* *в зачетных единицах*	 108 3	 108 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

№ 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*		
1	**Раздел Научно-методические основы физической рекреации**	**6**	**0**	**0**	**20**	**26**
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
2	**Раздел Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с детьми, подростками и молодежью**	**6**	**20**	**20**	**20**	**46**
2.1	Возрастные особенности и психофизиологические аспекты рекреации	2	4	4	6	12
2.2	Формы и методы организации массовой деятельности с детьми, подростками и молодежью	2	6	6	6	14
2.3	Социально-педагогическое и оздоровительное значение массовой физкультурно-рекреативной	2	10	10	8	20

	деятельности с детьми, подростками и молодежью					
3	**Раздел Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха**	**4**	**12**	**12**	**20**	**36**
3.1	Организация режима дня и двигательной активности детей, подростков и молодежи в учреждениях отдыха	2	4	4	10	16
3.2	Культурно-досуговое и мотивационное сопровождение детей, подростков и молодежи в учреждениях отдыха	2	8	8	10	20
	Итого:	16	32	32	60	108

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

№ раздела, темы	*Содержание*
1	**Раздел Научно-методические основы физической рекреации**
1.1	*Тема Физическая рекреация как вид практической деятельности*
	Занятие лекционного типа 1. Раскрыть понятие, сущность и отличительные признаки физической рекреации. Охарактеризовать её цели, задачи и функции. Показать многообразие форм, средств и методов рекреативной деятельности. Обозначить профессиональные компетенции специалиста по физической рекреации. Сформировать мотивацию к освоению рекреативно-оздоровительных технологий.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
1.2	*Тема Содержание профессиональной деятельности в области физической рекреации*
	Занятие лекционного типа 2. Раскрыть сущность и специфику профессиональной рекреационной деятельности. Охарактеризовать основные направления и виды работ специалиста по физической рекреации. Определить требования к профессиональным и личностным качествам специалиста. Обозначить нормативно-правовые и организационные основы деятельности. Сформировать мотивацию к освоению профессиональных компетенций в сфере физической рекреации.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
1.3	*Тема Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреационной направленности с различным контингентом*
	Занятие лекционного типа 3. Раскрыть понятие «кондиционная тренировка» и её место в системе физической рекреации. Охарактеризовать современные виды и средства кондиционной тренировки. Показать специфику применения средств кондиционной тренировки с различным контингентом занимающихся. Обозначить принципы дозирования нагрузки и контроля эффективности. Сформировать навыки подбора средств тренировки под задачи рекреации.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2	**Раздел Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с детьми, подростками и молодежью**
2.1	*Тема Возрастные особенности и психофизиологические аспекты рекреации*
	Занятие лекционного типа 4. Раскрыть сущность психофизиологических аспектов рекреации как восстановительного процесса. Охарактеризовать возрастные особенности рекреационных потребностей и возможностей. Показать специфику рекреационной деятельности на разных возрастных этапах. Обозначить принципы учёта психофизиологических закономерностей при подборе средств и форм рекреации.

	Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 1-2. Подобрать и обосновывать рекреационные средства с учётом возрастных и психофизиологических особенностей занимающихся. Составить примерный план занятия для детей, подростков и молодежи. Разработать фрагмент рекреационного занятия для каждой возрастной группы. Обосновать и защитить.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2.2	*Тема Формы и методы организации массовой деятельности с детьми, подростками и молодежью*
	Занятие лекционного типа 5. Раскрыть сущность и специфику массовой физкультурно-рекреативной деятельности. Охарактеризовать современные формы массовой работы с разными возрастными группами. Систематизировать методы организации и стимулирования массовой активности. Показать возрастную специфику применения форм и методов. Сформировать навыки проектирования массовых рекреационных мероприятий для детей, подростков и молодежи.
	Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3-5. Сформировать у студентов умение проектировать массовое физкультурно-рекреационное мероприятие с учётом возрастных особенностей, интересов, учитывая условия проведения: «День здоровья в летнем лагере», «Семейный спортивный праздник», «Фестиваль спорта для студенческой молодёжи». Алгоритм проектирования мероприятия: паспорт мероприятия, содержательная программа, ресурсное обеспечение, система мотивации и поощрения, безопасность и риски, оценка эффективности.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2.3	*Тема Социально-педагогическое и оздоровительное значение массовой физкультурно-рекреативной деятельности с детьми, подростками и молодежью*
	Занятие лекционного типа 6. Раскрыть сущность социально-педагогического и оздоровительного значения массовой рекреативной деятельности. Охарактеризовать влияние массовой рекреации на физическое, психическое и социальное развитие детей, подростков и молодёжи. Показать роль массовой рекреации в профилактике девиантного поведения и формировании здорового стиля жизни. Обозначить педагогические условия эффективности массовой рекреационной работы. Сформировать мотивацию к осознанному проектированию рекреационных программ с учётом их социального и оздоровительного эффекта.
	Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 6-8. Сформировать умение оценивать социально-педагогическую эффективность массового рекреационного мероприятия с использованием комплекса критериев и инструментов. Разработать алгоритм оценки социально-педагогической эффективности: определение цели и задач оценки, выбор критериев и показателей, анализ результатов по критериям, провести анализ мероприятия (выявить слабые, сильные стороны, возможности, угрозы), итоговая оценка и рекомендации.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 9-10. Сформировать у студентов внутреннюю мотивацию к осознанному, научно обоснованному проектированию рекреационных программ с учётом их социального и оздоровительного эффекта. Актуализировать понимание социального и оздоровительного эффекта рекреационных программ. Показать разницу между «формальным» и «осознанным» проектированием. Сформировать навыки целеполагания и прогнозирования эффектов программы. Развить рефлексивную позицию по отношению к собственной проектной деятельности. Создать ситуацию успеха и профессиональной заинтересованности.

	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
3	**Раздел Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха**
3.1	*Тема Организация режима дня и двигательной активности детей, подростков и молодежи в учреждениях отдыха*
	Занятие лекционного типа 7. Раскрыть сущность и значение режима дня в учреждениях отдыха для детей, подростков и молодежи. Охарактеризовать структуру режима дня и место двигательной активности в нём. Показать возрастную специфику организации двигательного режима. Обозначить принципы дозирования, контроля и безопасности физических нагрузок для детей, подростков и молодежи. Сформировать навыки проектирования режима дня с учётом рекреационной направленности.
	Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 11-12. Сформировать умение проектировать научно обоснованный режим дня с интеграцией двигательной активности, учитывая возрастные особенности, условия учреждения отдыха и принципы оздоровления в детском оздоровительном лагере и молодёжном центре отдыха / турбазе.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала.
3.2	*Тема Культурно-досуговое и мотивационное сопровождение детей, подростков и молодежи в учреждениях отдыха*
	Занятие лекционного типа 8. Раскрыть сущность и значение культурно-досугового и мотивационного сопровождения в учреждениях отдыха. Охарактеризовать основные направления и формы культурно-досуговой деятельности в учреждениях отдыха. Показать возрастную специфику мотивационного сопровождения. Обозначить методы стимулирования и поддержания интереса к активному досугу. Сформировать навыки проектирования культурно-досуговых и мотивационных мероприятий в учреждениях отдыха.
	Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 13-14. Сформировать умение проектировать культурно-досуговое мероприятие с продуманной системой мотивационного сопровождения на всех этапах его подготовки и проведения: «Верёвочный курс» для детей 8–11 лет; «Ночной квест» для подростков 13–15 лет.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 15-16. Сформировать умение проектировать культурно-досуговое мероприятие с продуманной системой мотивационного сопровождения на всех этапах его подготовки и проведения: «Семейный день» для смешанной группы (дети 6–12 лет и родители); «Фестиваль талантов» для молодёжи 18–25 лет.
	Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / Макеева В.С., Бойко В.В. - М: Советский спорт, 2014. – 8 экз.
2. Мальшина, Н. А. Технология и организация рекреационных услуг : учебное пособие / Н. А. Мальшина. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 39 с. — ISBN 978-5-4497-4710-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/154228/. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Физическая рекреация : учебник / Под ред. Виноградова Г.П., Ивченко Е.А. - М: Академия, 2015. – 10 экз.

4. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / составители Л. Ю. Башта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 100 c. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/95583/. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Виноградов Г.П. и др. Двигательная рекреация: теория: учеб. пособие.- СПб, 2016. – Электронный ресурс.

5.1.2 Дополнительная литература

6. Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики: учеб. пособие/ Люйк Л.В. и др.- СПб, 2014.-104с. – Электронный ресурс.
7. Новокрещенов, В. В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / В. В. Новокрещенов, Р. Х. Митриченко. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 160 c. — ISBN 978-5-4497-3431-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142082.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах : учебное пособие / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 176 c. — ISBN 978-5-4497-3390-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142072.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	*Наименование программного продукта*
	Лицензионное программное обеспечение
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
	Свободно распространяемое программное обеспечение
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

№ п.п.	*Электронно-библиотечные системы*	*Ссылка на ресурс*
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.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/

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 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, 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 эллептические, 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