

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.05.2024 15:59:47
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

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

«24» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая рекреация (Б1.В.08)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 8 семестр заочная: 9 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО
«ЧГАФКиС»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического
совета

Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом	Знает -роль физической рекреации в системе физической культуры; -методику физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха. Умеет -определять содержание анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах; -разрабатывать положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства; -разрабатывать календарный план физической рекреации в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	Знает -содержание массовой физкультурно-рекреативной деятельности в школе и во внеурочное время; -содержание рекреативного туризма; -формы, содержание физкультурно-рекреационной деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны). Умеет -определять средства и методы физической

	ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	рекреации в условиях трудовых коллективов, по месту жительства, сельской местности, рекреационных зонах. Владеет - навыком проектирования содержания физической рекреации для разных групп населения
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Физическая рекреация» (Б1.В.08) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Теория и методика фитнеса, Теория фитнеса (Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга, Восточные оздоровительные системы), Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес-программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		8 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
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	в академических часах	108	108
	в зачетных единицах	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/9	98/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	9	+9
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	108 3	108 3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Раздел 1. Научно-методические основы физической рекреации	ПК-7.1	6	-	6	20	26	ТТ НТТ	УО-4 ИС-2
1.1	Физическая рекреация как вид практической деятельности	ПК-7.1	2	-	2	6	8	ТТ НТТ	УО-4 ИС-2
1.2	Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации	ПК-7.1	2	-	2	6	8	ТТ НТТ	УО-4 ИС-2
1.3	Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом	ПК-7.1	2	-	2	8	10	ТТ НТТ	УО-4 ИС-2
2	Раздел 2. Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	6	20	26	20	46	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-2 ПН-5
2.1	Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	2	6	8	6	14	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-2 ПН-5
2.2	Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	2	4	6	6	12	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-2 ПН-5

2.3	Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	2	10	12	8	20	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-2 ПН-5
3	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	4	12	16	20	36	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-2 ИС-6
3.1	Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	2	4	6	10	16	ТТ НТТ	УО-4 ИС-2 ИС-6
3.2	Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	2	8	10	10	16	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-2 ИС-6
ИТОГО:			16	32	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Раздел 1. Научно-методические основы физической рекреации	ПК-7.1	1,5	-	1,5	6	7,5	ТТ НТТ	УО-4
1.1	Физическая рекреация как вид практической деятельности	ПК-7.1	0,5	-	0,5	2	2,5	ТТ НТТ	УО-4
1.2	Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации	ПК-7.1	0,5	-	0,5	2	2,5	ТТ НТТ	УО-4
1.3	Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом	ПК-7.1	0,5	-	0,5	2	2,5	ТТ НТТ	УО-4
2	Раздел 2. Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	1,5	4	5,5	46	51,5	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ПН-5
2.1	Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	0,5	2	2,5	12	14,5	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ПН-5
2.2	Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	0,5	0,5	1	14	15	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ПН-5

2.3	Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	0,5	1,5	2	20	22	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ПН-5
3	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	1	2	3	46	49	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-6
3.1	Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	0,5	1	1,5	22	23,5	ТТ НТТ	УО-4 ИС-6
3.2	Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	ПК-7.1,7.2,8.1,8.2,8.3	0,5	1	1,5	24	25,5	ТТ НТТ	УО-4 УО-5 ИС-6
ИТОГО:			4	6	10	98	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-4 – экзамен;</p> <p>УО-5 - доклад, сообщение.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система;</p> <p>ИС-6 - проектный метод;</p> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <p>ПН-5 - Творческое задание.</p>

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
1.	Раздел 1. Научно-методические основы физической рекреации
	Тема Физическая рекреация как вид практической деятельности
1.1.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	Тема Содержание профессиональной деятельности в области физической рекреации
1.2.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Содержание профессиональной деятельности в области физической рекреации. Области деятельности. Требования к профессиональной компетентности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
1.3.	Тема Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреационной направленности с различным контингентом

	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. 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">Раздел 2. Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения</p>
	<p align="center">Тема Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 4. 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>
2.1.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 1. 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)</i> 2,3. 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>
	<p align="center">Тема Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 5. 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>
2.2.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 4,5. Организация физкультурно-рекреативных занятий со студенческой молодежью на основе мультиспорта. Особенности, содержание.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт проведения физической рекреации со студенческой молодежью. Подготовить презентацию. Разработать соревнования по мультиспорту на ограниченной площадке.</p>
	<p align="center">Тема Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 6. 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>
2.3.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 6. 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	<i>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха</i>
3.1.	<p>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. <i>Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах.</p>
3.2.	<p>Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. <i>Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт организации физической рекреации по месту жительства населения. Подготовить сообщение.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах. <i>Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать календарный план мероприятий по физической рекреации в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить в интернет источниках примеры физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах.</p>

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
1.	<i>Раздел 1. Научно-методические основы физической рекреации</i>
1.1.	<p>Тема Физическая рекреация как вид практической деятельности</p> <p><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</p>

	рекреации в системе физической культуры. Признаки, направленность, аспекты. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
1.2.	Тема Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации <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.	Тема Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом <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	Раздел 2. Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения
2.1.	Тема Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе <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. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Содержание физической рекреации с младшими школьниками в режиме учебного дня. Планирование. Разработка содержания. Изучение эффективности. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить инновационную деятельность по физической рекреации в режиме учебного дня с младшими школьниками по материалам интернет источников. Подготовить сообщение. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Содержание физической рекреации с младшими школьниками во внеурочное время. Средства, формы, инновационная деятельность. <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.
2.2.	Тема Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов. Аспекты рекреационного эффекта. Принципы физической рекреации. Мероприятия рекреационной направленности. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Организация физкультурно-рекреативных занятий со студенческой молодежью на основе мультиспорта. Особенности, содержание. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт проведения физической рекреации со студенческой молодежью. Подготовить презентацию.

	Разработать соревнования по мультиспорту на ограниченной площадке.
	Тема Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением
	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением. Формы. Содержание. Инновационная деятельность.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2 Содержание рекреативного туризма. Особенности. Тенденции развития. Туристские рекреативные зоны России.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт организации рекреационных зон по материалам интернет источников. Подготовить сообщение с презентацией.
2.3.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. Формы, содержание физкультурно-рекреационной деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны). Содержание оздоровительно-рекреативной деятельности в семье.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить программы физической рекреации в сфере организованного отдыха по материалам интернет источников. Сделать презентацию.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. Массовые физкультурно-рекреативные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Завершить работу по разработке содержания физкультурно-рекреативного фестиваля
3	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха
	Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха
	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха
3.1.	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах и турбазах. <i>Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание анимационной программы для лиц разного возраста, реализуемой в домах отдыха, пансионатах и турбазах.
	Тема Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха
	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
3.2.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Нормативно-правовые основы организации физической рекреации по месту жительства населения. Формы и содержание работы. <i>Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать положение о проведении физкультурно-рекреативного праздника по месту жительства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить международный опыт организации физической рекреации по месту жительства населения. Подготовить сообщение.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах. <i>Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать календарный план мероприятий по физической рекреации в парках культуры и отдыха или рекреационных зонах.

Самостоятельная работа. Изучить в интернет источниках примеры физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, рекреационных зонах.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

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

– экзамен в 8 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины

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

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

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:
– экзамен в 9 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

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

Дополнительная литература

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

13. Шпитальная О.А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского сада: автореф.дис.... канд. пед.наук/ О.А Шпитальная - СПб, 2000. - 22с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
 - Электронно-библиотечная система IPRbooks – Контракт №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
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 эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы 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

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.