МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая рекреация» являются формирование у студентов гражданской позиции по поддержанию уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную профессиональную деятельность и готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая рекреация» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: Основы российской государственности, Основы военной подготовки, Информационные технологии в профессиональной деятельности, Менеджмент физической культуры и спорта, Теория и методика обучения гимнастике, Теория и методика обучения легкой атлетике, Теория и методика обучения лыжной подготовке, Биомеханика двигательной деятельности, Технологии и методики фитнес-тренировки, Мониторинг физического состояния человека, Подвижные игры с методикой преподавания, Теория и методика обучения плаванию

Физиология человека, Проектная деятельность в физической культуре и спорте, Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп, Тренажеры в физической культуре и спорте, Массовый спорт, Спортивные игры с методикой преподавания

Гигиена физического воспитания и спорта, Психология физического воспитания и спорта, Социология физической культуры, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Туризм и спортивное ориентирование, Спортивные сооружения, Теория и методика ВФСК «ГТО»

Общая физическая подготовка, Оздоровительная физическая культура, Детский фитнес, Основы маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг, Северная ходьба.

Прохождению практик: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика, Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы), подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен на уровне среднего общего образования:

Знать:

- основы здорового образа жизни, пользе занятий физической культурой (ФГОС ООО).

Уметь:

- планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- планировать содержание занятий физической культурой и включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (ФГОС ООО).

Владеть:

- навыками планирования самостоятельных занятий физической культурой
- навыками выбора программ оздоровления;
- навыками регулирования физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- навыками выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- навыками подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (ФГОС ООО).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Категория УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает: требования и принципы целеполагания; принципы и методы планирования; виды и содержание планирования в физической культуре и спорте; методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; Конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования. УК-2.2. Умеет: формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; определять ожидаемые результаты решения задач; разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; осуществлять планирование физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом. УК-2.3. Имеет опыт: планирования и реализации циклов

		занятий различной продолжительности по избранному виду спорта; планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– требования и принципы целеполагания;

– принципы и методы планирования;

– виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;

– методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях;

– основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;

– количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой

работы;

– Конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования (УК-2 (индикаторы: 1,2,3);

– общие основы теории и методики физической культуры;

– основные понятия теории физической культуры;

– основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы: 1,2,3).

Уметь:

– формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;

– определять ожидаемые результаты решения задач;

– разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;

– осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации;

– проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

– проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;

– ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом (УК-2 (индикаторы: 1,2,3);

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;

– разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;

– использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы:1,2,3).

Иметь опыт:

– планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности
по избранному виду спорта;

– планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

– планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта (УК-2 (индикаторы: 1,2,3);

– рационального построения процесса физического воспитания;

– применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 (индикаторы:1,2,3).

4. Объѐм и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объѐм дисциплины составляет 3 зачѐтные единицы (81 час.)
Контактная работа 31,83 час.
Самостоятельная работа 49,17 час.
Практическая подготовка 12 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	6	24
Практические занятия	24	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
экзамен	0,33	25,17
Всего	31,83	49,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа Пр.	Самост. работа обучающегося	
1.	Тема 1. Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение	1	1	1,5	6	Опрос
2.	Тема 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации	1	1	1,5	6	опрос
3.	Тема 3. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Организация и проведение мероприятий физической рекреации	1	1,5	7,5	6	опрос
4.	Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	1	1	1,5	6	опрос
5.	Тема 5. Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности	1	1,5	12ПП		опрос
ИТОГО			6	24	24	экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение

Рекреация как учебная и научная дисциплина, ее историческое развитие. 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. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.

Тема 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации 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.

Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самодеятельного творчества. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески - активное свободное время.

Тема 3. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Организация и проведение мероприятий физической рекреации

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, 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.

Тема 4. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации

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.

Тема 5. Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности

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. Разновидности туристско-спортивного движения. Спортивный туризм. Социальный туризм. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям. Рекреационная основа программирования отдыха. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной 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.

Вопросы для самоподготовки:

1. Рекреация как учебная и научная дисциплина, ее историческое развитие.
2. Основные понятия рекреации
3. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.
4. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности
5. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.
6. Классификация рекреационных ресурсов.
7. Типы природных рекреационных ресурсов.
8. Рекреационная география.
9. Курортология.
10. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации
11. Функции физической рекреации
12. Содержание и требования к проведению физической рекреации
13. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях
14. Средства рекреационной деятельности
15. Виды деятельности в рекреации
16. Элементарные занятия. Самостоятельные занятия
17. Рекреационный туризм
18. Игры на местности
19. Вечера занимательного досуга
20. Театрализованные игровые конкурсы
21. Шоу-программы
22. Игровые комплексы
23. Формирование осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.
24. Агитационно-пропагандистская работа в физической рекреации.
25. Пути образования и развития потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности.

26. Направления работы по формированию мотивации у детей и взрослых к физической рекреации.

27. Факторы, способствующих повышению интереса к оздоровительным занятиям

28. Научно-методические рекомендации по применению конкретных форм физической рекреации.

29. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.

30. Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

– Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

– http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в форме выполнения практико-ориентированных заданий по темам.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Физическая рекреация» используются следующие оценочные средства:

Используется рейтинговая система оценивания

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая рекреация»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-5

Домашнее задание (подготовка конспекта по физической подготовке)	0-5
Проведение практического занятия	0-10
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-5
Текущий контроль 1 (тестирование)	**0-5**
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-5
Домашнее задание (подготовка конспекта)	0-5
Проведение практического занятия по физической рекреации	0-10
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-5
Текущий контроль 2 (тестирование)	**0-5**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	**30**
Посещаемость	**0-10**
Промежуточный контроль (экзамен)	**0-30**
Итого	**0-100**
Премиальные баллы:	
Участие в соревнованиях комплекса ГТО	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	
Нарушение сроков сдачи работ	минус 0,5-5
Отказ от ответа	минус 0,5-2
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

Проведение занятия по физической рекреации

Для оценки сформированности компетенций в ходе текущего контроля студентам предлагается провести практическое занятие (25-30 мин.) с группой студентов, моделирующее условия организации и проведения рекреационного занятия.

Студент готовит конспект занятия.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного рода. В основном, верно подобраны средства, предложены методические замечания. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 3 балла, если он подготовил конспект и в целом верно провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными – 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного рода. Верно подобраны и поставлены частные задачи к большинству упражнений, предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 4 балла, если он подготовил конспект и грамотно построил и провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне (3 балла), если ниже – 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует всем требованиям к документам данного рода. Верно подобраны и поставлены частные задачи к каждому упражнению, предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 5баллов, если он подготовил конспект, грамотно построил и провел занятие на высоком эмоциональном уровне, использовал различные формы организации группы, индивидуальный и дифференцированный подход, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне (4 балла), если ниже – пороговом (3 балла), ниже – (ниже порогового – 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом), он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне.

Теоретическая аттестация в процессе текущего контроля знаний Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание программно-нормативных документов физической рекреации;
- ✓ научно-теоретических основ физической рекреации;
- ✓ знание основ методики проведения рекреационных мероприятий

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Качество знаний по каждому вопросу оценивается в 5-ти бальной системе по следующим критериям;

- правильность и осознанность изложения содержания ответа на вопросы, полнота раскрытия понятий и закономерностей, точность употребления и трактовки общенаучных и специальных терминов;
- степень сформированности интеллектуальных и научных способностей экзаменуемого;
- самостоятельность ответа;
- речевая грамотность и логическая последовательность ответа.

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания

• полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы; • четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины; • для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; • ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	5 баллов
• раскрыто основное содержание вопросов; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; • определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	4 балла
• усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определение понятий недостаточно четкое; • не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; • допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	2-3 балла
• ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; • не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; • допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	0 баллов

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

✓ Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем проведения рекреационного занятия (мероприятия). В итоге преподаватель определяет степень освоение практической части курса в соответствии со шкалой оценивания.

На экзамене по дисциплине «Физическая рекреация» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

– результатами практического освоения средств, форм и методов физической рекреации;

– рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, позволяющим оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику физической рекреации, технику и методику проведения рекреационных мероприятий.

Студент должен уметь использовать технологию проведения рекреационных мероприятий с различным контингентом людей.

Студент должен владеть методикой физической рекреации. Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется устным ответом на предложенные вопросы, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе выполнения требований к проведения мероприятий по физической рекреации.

Студент должен знать теорию и практику физической рекреации.

Студент должен уметь использовать технологию проведения мероприятий по физической рекреации с различными группами людей

Студент должен владеть методикой физической рекреации. Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется устным ответом на предложенные вопросы, результатами подготовленности к проведению рекреационных мероприятий, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание.

Студент должен знать теорию и практику физической рекреации

Студент должен уметь использовать технологию проведения рекреационных мероприятий с различным контингентом людей

Студент должен владеть методикой физической рекреации. Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физическая рекреация» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты вопросов и заданий представлены в фонде оценочных средств.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации :учебное пособие / Л.Ю.Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. –Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406

2. Кулагина, Е.В. Технологии рекреации и анимации : учебное пособие / Е.В. Кулагина, Ю.В. Сливкова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 96 с. : табл., граф., схем. - Библиогр.: с. 86 - ISBN 978-5-8149-2422-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493340

3. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие : [16+] / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, Е. А. Николаев [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. – 180 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=706622 . – Библиогр.: с. 155-157. – ISBN 978-5-7638-4501-3. – Текст : электронный.

4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с.

-дополнительнаялитература:

1. Губа, Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм : курорты и сервис : учебник / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов. – Москва : Спорт, 2020. – 240 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695531 . – Библиогр.: с. 219-221. – ISBN 978-5-907225-06-0. – Текст : электронный.

2. Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие : [16+] / Т.А.Кравчук ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально- культурного сервиса. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – Часть I. – 186 с. : схем., табл., ил. –

Режимдоступа:поподписке.–URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127

3. Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие:[16+]/Т. А.Кравчук,И.А. Зданович,В.Н.Агальцов;Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – Часть II. – 136 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125

4. Куприна, Л. Е. Активный туризм : учебное пособие : [16+] / Л. Е.Куприна ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2012. – 312 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573578

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В.Третьякова, Т.В.Андрюхина, Е.В.Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

6. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - Москва : Советский спорт, 2008. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0190-0 : 473-00.

7. Чернышева,Т.Л. Анимационныетехнологии всфере услуг : учебное пособие:[16+]/ Т.Л.Чернышева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 94 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576171

Интернет-ресурсы:

1. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
2. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
3. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области
4. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
5. Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
6. Методическое хранилище Ивановского института развития образования].- http://www.iroio.ru/;
7. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
8. Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.
3. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
6. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
7. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоролики, DVD фильмы, стенды.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: М.А. Правдов, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая рекреация» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде Шуйского филиала ИвГУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе. С этой целью:
- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники

безопасности при работе в лаборатории;

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводиться обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Примерные вопросы к самостоятельной работе и для устного ответа на экзамене

1. Рекреация как учебная и научная дисциплина, ее историческое развитие.
2. Основные понятия рекреации
3. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.
4. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности
5. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.
6. Классификация рекреационных ресурсов.
7. Типы природных рекреационных ресурсов.
8. Рекреационная география.
9. Курортология.
10. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации
11. Функции физической рекреации
12. Содержание и требования к проведению физической рекреации
13. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях
14. Средства рекреационной деятельности
15. Виды деятельности в рекреации
16. Элементарные занятия. Самостоятельные занятия
17. Рекреационный туризм
18. Игры на местности
19. Вечера занимательного досуга
20. Театрализованные игровые конкурсы
21. Шоу-программы
22. Игровые комплексы
23. Формирование осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.
24. Агитационно-пропагандистская работа в физической рекреации.
25. Пути образования и развития потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности.

26. Направления работы по формированию мотивации у детей и взрослых к физической рекреации.
27. Факторы, способствующих повышению интереса к оздоровительным занятиям
28. Научно-методические рекомендации по применению конкретных форм физической рекреации.
29. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.
30. Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.
31. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
32. Методы и средства физической рекреации.
33. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
34. Формы физической рекреации.
35. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
36. Базовые аспекты физической рекреации.
37. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
38. Физиологическая классификация средств физической культуры.
39. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
40. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
41. Процесс образования двигательного навыка.
42. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
43. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
44. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.
45. Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно- массовая работа.
46. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах.
47. Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях.
48. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
49. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров.
50. Формы спортивно-массовой работы на курорте.
51. Основные режимы двигательной активности на курортах.
52. Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях.
53. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих.
54. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы.
55. Формы организации досуговой деятельности.
56. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих.

57. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.
58. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.
59. Международные туристские организации и декларации.
60. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
61. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.
62. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.
63. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
64. Городские и районные туристские клубы, их задачи.
65. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
66. Многодневные некатегорийные походы.
67. Социализация различных групп инвалидов средствами туризма.
68. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
69. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
70. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
71. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
72. Система спортивно-туристских соревнований.
73. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
74. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
75. Классификация маршрутов.
76. Маршрутно-квалификационная работа.
77. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
78. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
79. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.
80. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов- спортсменов.
81. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
82. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
83. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
84. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

Рекомендации для текущего контроля успеваемости студентов

Оценочным средством для текущего контроля успеваемости студентов является выполнение заданий для самостоятельной работы, проведение рекреационных мероприятий.

Рекомендации для текущего контроля успеваемости студентов

Оценочным средством для текущего контроля успеваемости студентов является комплект заданий для практических работ.

С соответствие с описанием содержания учебного материала по темам, студенту предлагается выполнить практические работы, каждая из которых оценивается баллами в соответствии с рейтинговой системой.

Практические занятия (работы):

Практическое занятие 1 Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение (1,5 часа).

Задание. Составить словарь основных понятий физической рекреации и дать им определение (Презентация)

Практическое занятие 2. Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации (1,5 часа).

Задание. Описать методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации. (презентация)

Практические занятия 3 - 7 . Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.

Организация и проведение мероприятий физической рекреации (7,5 час.)

Задание. Описать рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха жителей региона (на примере своего города, района, области).

Задание. Разработать Положение о проведении рекреационного мероприятия с учетом физкультурно-оздоровительной и спортивно-туристической инфраструктуры города (местности, где Вы проживаете)

Практическое занятие 8. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации (1,5 часа)

Задание. Описать психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации. Провести анкетирование группы лиц (разного возраста на выбор) по проблеме удовлетворенности рекреационной инфраструктурой города (района, области, поселка и др.) (презентация результатов)

Практические занятия 9 - 16 . Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности

Задание. Разработать конспект проведения рекреационного мероприятия и провести с группой студентов, либо другим контингентом (во внеучебное время)