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
_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)
«04» марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

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: Информационные технологии в профессиональной деятельности, Социальная защита инвалидов, Теория и организация адаптивной физической культуры, Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация, Адаптивный спорт, Массаж, Технические средства реабилитации, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Оздоровительный фитнес, Тренажеры в физической культуре и спорте, Гигиена физического воспитания и спорта, Лечебная физическая культура в гериатрии, Эрготерапия, Психология здоровья, Основы здорового образа жизни; прохождению практик: Учебная практика, ознакомительная практика, Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, Производственная практика, преддипломная практика.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен:

Знать:

– основные закономерности взаимодействия человека и общества; движущие силы и основные закономерности историко-культурного развития человека и общества; место человека в историческом процессе, политической организации общества; основные этапы и ключевые события истории России и всеобщей истории; важнейшие достижения материальной и духовной культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития;

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;

– основные опасности и характер их воздействия на человека и окружающую среду; правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности;

– особенности психологических механизмов обучения и воспитания; основные механизмы и движущие силы процесса развития; законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; значение каждого возрастного этапа для развития психических и личностных достижений;

закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; требования ФГОС к результатам освоения, структуре, условиям реализации основных образовательных программ соответствующего уровня общего образования;

– закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; особые образовательные потребности обучающихся;

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса; особенности взаимодействия и сотрудничества с родителями (законными представителями) обучающихся; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства в образовательной деятельности;

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи; оценивать уровень и качество каждого ресурса, обеспечивающего выполнение определенной задачи; выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся; организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

Владеть:

– навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; навыками определения практических последствий предложенного решения задач; технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода; основными методами математической обработки информации; методами математической статистики, используемыми при планировании, проведении и обработке результатов экспериментов в педагогике; методами и способами вычисления статистических характеристик распределения данных педагогических измерений;

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ;

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения;

– навыками сотрудничества, диалогического общения с детьми, родителями и педагогами, независимо от их возраста, опыта, социального положения, профессионального статуса и особенностей развития; приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития.

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:

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: реабилитационный (восстановительный)		
ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план	ПК-1.1. Знает организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.2. Умеет: взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств	Профессиональные стандарты 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	
Тип задач профессиональной деятельности: профилактический		
ПК-3. Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилита ции, профилакти ки вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой	ПК-3.1. Знает: методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики. ПК-3.2. Умеет: осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений. ПК-3.3. Имеет опыт: пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и	Профессиональные стандарты 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.	

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

−организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации;

−основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации;

−регулирование физической нагрузки занимающихся;

−классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

−медицинские основы адаптивной физической культуры;

−основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

−основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры (ПК-1, индикаторы – 1, 2,3);

−методы индивидуального и семейного консультирования;

−методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта;

−гигиенические основы физической реабилитации;

−особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний;

−основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики ПК-3 (индикаторы – 1,2, 3).

Уметь:

−взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации;

−владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта;

−определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий;

−осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации;

−определять последовательность применения средств физической реабилитации;

−самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации;

−составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. (ПК-1, индикаторы – 1, 2,3);

−осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации;

−владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и

преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений ПК-3 (индикаторы 1,2, 3).

Иметь опыт:

–прогнозирования результатов физической реабилитации;

–использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации;

–управления физической нагрузкой занимающихся;

–самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации;

–определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;

–определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации (ПК-1, индикаторы – 1, 2,3);

–пропаганды здорового образа жизни;

–разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей;

–проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;

–оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации (ПК-3 (индикаторы – 1,2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)
Контактная работа 30,25 час.
Самостоятельная работа 23,75 час.
Практическая подготовка 12 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	6	23,75
Практические занятия	24	
Зачет	0,25	-
Всего	30,25	23,75

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)
Контактная работа 6,25 час.
Самостоятельная работа 47,75 час.
Практическая подготовка 1,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	45
Практические занятия	3	
Зачет	0,25	2,75
Всего	6,25	47,75

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

№ 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 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	1	1	3	3	Опрос
2.	Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	1		3 ПП	3	Опрос
3.	Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	1	1	3	3	Опрос
4.	Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	1	1	3ПП	3	Опрос
5.	Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	1	1	3	3	Опрос
6.	Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	1		3	3	Опрос
7.	Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	1	1	3ПП	3	Опрос
8	Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	1	1	3ПП	2,75	Опрос
ИТОГО			6	24	23,75	Зачет

Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий (заочная форма обучения)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	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 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	2	1	1ПП	6	Опрос
2.	Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	2			6	Опрос
3.	Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	2	-	-	6	Опрос
4.	Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	2	1	1	6	Опрос
5.	Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	2	-	-	6	Опрос
6.	Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	2		-	6	Опрос
7.	Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	2	-	3	3	опрос
8	Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	2	1	1 (0,5ПП)	6	опрос, КР
ИТОГО			3	3	45	Зачет

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

Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания

Цель: изучить физическую рекреацию как междисциплинарную область физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Феномен физической рекреации как сложное социальное явление. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации. Методы и средства физической рекреации. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации. Формы физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Вопросы для самоподготовки:

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности

Цель: изучить роль двигательной активности и медико-биологической функции рекреационной деятельности как основы физической рекреации.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность. Физиологическая классификация средств физической культуры. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков. Защитные рефлексы, рефлекс на растяжение. Тонус мышц и способность к расслаблению. Процесс образования двигательного навыка.

Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
2. Физиологическая классификация средств физической культуры.
3. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
4. Процесс образования двигательного навыка.
5. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
6. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни.
7. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
8. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание.

В соответствии с теоретическим материалам разработать характеристику рекреационно-оздоровительных занятий жителя и/или посетителя региона (района), раскрыть их составные компоненты.

Количество регионов (районов) соответствует количеству студентов в группе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах

Цель: изучить активные методы оздоровления, применяемые на курортах.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах: наличие материальной базы для занятий (пляж, бассейн, спортзал, спортплощадка, спортивные снаряды и пр.), специалистов лечебной физкультуры (ЛФК), инструкторов по спорту, свободного времени для занятий, партнеров по активным видам спорта, выраженного лечебного и оздоровительного эффекта физических упражнений, общей оздоровительной направленности пребывания на курорте и рекреационной атмосферы.

Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях. Индивидуально дозированная физическая тренировка, подбор упражнений и их сочетаний в зависимости от характера заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья больного, регулярность и длительность применения, постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров. Формы спортивно-массовой работы на курорте. Основные режимы двигательной активности на курортах. Требования к спортивно-оздоровительной базе и кадрам.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?
2. Какие существуют виды лечебной физической культуры?
3. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?
4. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?
5. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадрам санаториев и домов отдыха?

Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях

Цель: изучить основы анимационно-досуговой деятельности в санаторно-курортных организациях.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы. Формы организации досуговой деятельности. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих. Роль системы анимации в современной индустрии гостеприимства. Обоснование организации анимационного сервиса в местах размещения отдыхающих. Инфраструктура анимационного сервиса. Деятельность анимационных секторов отелей. Технология анимационной деятельности. Анимационные программы. Материально-техническая база сектора анимации.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие формы досуговой деятельности используют на курортах, каковы особенности их организации в условиях санаторно-курортного учреждения?
2. Какую роль в лечебном туризме играет индустрия развлечений, какие новые подходы используются при организации анимации?

3. Что собой представляет анимационный сервис, каковы особенности формирования анимационных программ для различных социальных групп?
4. Какие компоненты включают в себя организация и проведение анимационных программ?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом провести анализ и разработать предложения по улучшению анимационно-досуговой деятельности с элементами двигательной активности в конкретной организации (учреждении, предприятии) санаторно-курортной сферы.

Количество организаций соответствует количеству студентов в группе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (СОТ)

Цель: ознакомление с теоретическими основами спортивно-оздоровительного туризма.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.

Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.

Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.

Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.

Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.

Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.

Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая история туризма в России.
2. Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации.
3. Письменно дать краткую характеристику истории туризма в одной из стран мира.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
5. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
6. Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.
7. Городские и районные туристские клубы, их задачи:

8. Туристские секции КФК.

9.Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.

10 Письменно дать краткую характеристику туристическим организациям (по выбору студента), и определить роль данной организации.

11. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.

12. Содержание приключенческих мероприятий.

13. Методика организации приключенческих мероприятий.

14. Особенности проведения приключенческих мероприятий.

15. Теоретические основы техники пешего туризма

16 Теоретические основы техники водного туризма.

17. Теоретические основы техники горного туризма.

18. Теоретические основы техники лыжного туризма.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3

1. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.
2. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.
3. Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
5. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.
6. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.
7. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
8. Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.
9. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
10. Многодневные некатегорийные походы.
11. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
12. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
13. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
14. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
15. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
16. Система спортивно-туристских соревнований.
17. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
18. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
19. Классификация маршрутов.
20. Маршрутно-квалификационная работа.
21. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
22. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
23. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов

массовых разрядов в видах туризма.
24. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
25. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
26. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
27. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
28. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Цель: формирование знаний и умений в проведении туристских походов, слетов, соревнований.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. Многодневные некатегорийные походы.

Система спортивно-туристских соревнований. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.

Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации. Основная документация в сфере спортивно-оздоровительного туризма, регламентирующая его деятельность. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.

Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
2. Многодневные некатегорийные походы.
3. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
4. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.
5. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
6. Документационное обеспечение в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
7. Основные нормативные акты, регламентирующие деятельность СОТ.
8. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
9. Содержание и методика проведения соревнований по туризму, правила соревнований;
10. Разрядные требования в разных видах туризма.
11. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.

12. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
13. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
14. Особенности экстремального туризма в холодном климате.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом разработать:

Вариант № 1. «Проект проведения туристского слёта в школе».

Вариант № 2. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Подмосковье)».

Вариант № 3 «Разработка программы экстремального тура (горного)».

Вариант № 4. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (школьных).

Вариант № 5. «Проект проведения туристского слёта в вузе».

Вариант № 6. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Карелия)».

Вариант № 7 «Разработка программы экстремального тура (водного)».

Вариант № 8 «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (районных)

Вариант № 9. «Проект проведения туристского слёта на предприятии».

Вариант № 10. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Урал)».

Вариант № 11 «Разработка программы экстремального тура (мультитур)».

Вариант № 12. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (городских)

Вариант № 13. «Проект проведения туристского слёта городского».

Вариант № 14. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Крым)».

Вариант № 15 «Разработка программы экстремального тура (пешего)».

Вариант № 16. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (региональных)

Вариант № 17. «Проект проведения туристского слёта регионального».

Вариант № 18. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Алтай)».

Вариант № 19 «Разработка программы экстремального тура (велосипедного)».

Вариант № 20. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (Всероссийских).

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

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая рекреация» является зачет. Для приёма/сдачи зачета используется собеседование по теоретическим вопросам. На зачете обучающийся готовится к ответу письменно в течение 15 минут. Затем проводится собеседование.

Текущий контроль успеваемости для студентов очной и заочной формы обучения по дисциплине «Физическая рекреация» предполагает проведение теоретической и практической аттестации по итогам освоения дисциплины (для очной формы обучения) и написание контрольной работы (для заочной формы обучения).

Промежуточный контроль осуществляется для студентов очной формы обучения на 1 курсе (1 семестр), для студентов заочной формы обучения на 2 курсе (2 сессия) в форме зачета. Используется смешанная форма проведения зачета, а также – для очной формы обучения – рейтинговая система оценивания результатов обучения студентов. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

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

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Контрольная работа (для заочной формы обучения)

Контрольная работа оценивается максимум 10 баллами. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Правильность ответа на все поставленные вопросы. 2. Логичностью изложения материала.	10 баллов

1. Правильность ответа на все поставленные вопросы. 2. Нет логичности при изложении материала.	8-9 баллов
1. Не точное изложение материала. 2. Ошибками в изложении материала. 3. Не полностью раскрыты вопросы.	5-6 баллов
1.Студент ответил правильно только на один вопрос.	3-4 балла
1. Нет логичности изложения материала. 2. Частично правильные ответы, не полное содержание и непонимание сущности вопроса.	1-2 балла

Собеседование на зачете

Студент должен знать теорию и практику физической рекреации, организацию и проведение рекреационных мероприятий, формы, средства и методы рекреации, а также методику рекреационных мероприятий.

Студент должен знать и уметь организовывать рекреационные мероприятия с различным контингентом людей, применять средства физической культуры и адаптивной физической культуры для отдыха и восстановления психофизических сил в процессе занятий.

Критерии оценки собеседования на зачете

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.

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

Критерии оценки:

Максимально студент может получить 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Полные ответы на поставленные вопросы. Умение логически мыслить и излагать поставленную проблему. Свободное владение профессиональной терминологией. Студент показывает умение высказывать и обосновать свои суждения. Студент использует технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; умеет определить причины ошибок в процессе организации и проведения рекреационных мероприятий и находить пути их устранения.	5 баллов
Студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения поставленного вопроса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности. Ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный. Не в полной мере владеет различными методическими приемами при решении поставленных задач обучения организации и проведения рекреационных мероприятий.	4 балла
Не умение логически рассуждать при решении поставленной задачи. Нет точного видения исторических аспектов физической рекреации. Студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения поставленной задачи, не может доказательно обосновать свои суждения. У студента недостаточно глубокое понимание изученного материала. Не владеет методикой обучения организации и проведения рекреационных мероприятий.	2-3 балла
Отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении учебного материала.	0-1 балл

Очная форма обучения

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

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

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

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Физическая рекреация»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 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.

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 по форме: зачтено или не зачтено. В соответствии со шкалой оценивания.

На зачете 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.

Оценка результатов освоения дисциплины на зачете формируется по 30-балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации (зачет).

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

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

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая рекреация» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

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

- дополнительная литература:

1. 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127
2. 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
3. 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
4. Старикова, Ю. А. Санаторно-курортное дело : Конспект лекций : учебное пособие / Ю. А. Старикова. – Москва : А-Приор, 2010. – 95 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56307
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.
7. Чернышева, Т. Л. Анимационные технологии в сфере 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 текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6. 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 «04» марта 2025 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(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 зачету. 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 зачете

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации.
7. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
8. Физиологическая классификация средств физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
10. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
11. Процесс образования двигательного навыка.
12. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
13. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
14. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.
15. Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа.
16. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах.
17. Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях.
18. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

19. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров.
20. Формы спортивно-массовой работы на курорте.
21. Основные режимы двигательной активности на курортах.
22. Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях.
23. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих.
24. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы.
25. Формы организации досуговой деятельности.
26. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих.
27. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.
28. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.
29. Международные туристские организации и декларации.
30. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
31. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.
32. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.
33. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
34. Городские и районные туристские клубы, их задачи.
35. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
36. Многодневные некатегорийные походы.
37. Социализация различных групп инвалидов средствами туризма.
38. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
39. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
40. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
41. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
42. Система спортивно-туристских соревнований.
43. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
44. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
45. Классификация маршрутов.
46. Маршрутно-квалификационная работа.
47. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
48. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
49. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.
50. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
51. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
52. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
53. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней

среды.

54. 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.