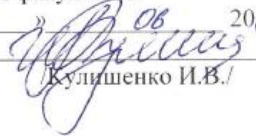


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано
деканом факультета
« 29 » 06 2023 г.

Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

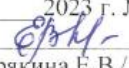
Физическая рекреация

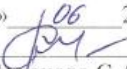
Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры
Протокол от « 29 » 06 2023 г. № 13
Зав. кафедрой 
/Семенова С.А./

Мытищи
2023

Автор-составитель:
Храмцова С.Н. , к.б.н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины "Физическая рекреация» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 121.

Дисциплина входит в модуль "Модуль здоровьесберегающий" в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	15
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	16
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины - сформировать у студентов систему знаний и технологий применения основных средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья разных групп населения в процессе рекреационной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать у студентов понимание социальной роли физической культуры в современном обществе и подготовке их к профессиональной деятельности по сохранению и укреплению здоровья разных групп населения;
- сформировать у студентов системы знаний о научно - биологических и практических основах рекреационной физической культуры;
- сформировать у студентов должное мотивационно-ценностное отношение к рекреационной физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в процессе занятий в рекреационной физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную готовность, готовность студента к будущей деятельности в области рекреационной физической культуры;
- обеспечить приобретение студентами опыта творческого использования рекреационной физической культуры в профессиональной деятельности;
- создать предпосылки для формирования профессионального самоопределения студента в области рекреационной физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль "Модуль здоровьесберегающий" в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Обучение студентов строится на основе знаний, ранее полученных ими при изучении следующих дисциплин: «Физиология физкультурной деятельности», «Гигиена физического воспитания», «Психология физического воспитания и спорта», «Теория и методика физического воспитания».

Дисциплина относится к завершающему этапу обучения и является необходимой для написания выпускной квалификационной работы и необходимым условием работы педагога по физической культуре.

Студент должен иметь представления:

- о требованиях к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой
- о возрастно-половых физиологических и функциональных особенностях и возможностей детей и подростков,

- о возрастно-половых физиологических и функциональных особенностей и возможностей лиц среднего и пожилого возраста;
- об организации рекреационной деятельности различных групп населения;
- об организации различных форм физкультурно-оздоровительных занятий;
- об основных вариантах программ рекреационных тренировок

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2
Объем дисциплины в часах	72	72
Контактная работа:	32,2	30,2
Лекции	16	6
Практические занятия	16	12
Лабораторные занятия	-	12
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	32	34
Контроль	7,8	7,8

Формой промежуточной аттестации для очной и заочной форм обучения является зачет в 9 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой Нормативные акты, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики. Этапы становления и развития физической рекреации, рекреационное пространство, основные виды и формы рекреационной деятельности,. Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.	4	4	-
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	2	2	-

Основные формы, принципы, структура и содержание рекреационной деятельности. Основные варианты программ рекреационных тренировок. .Оздоровительная и спортивная рекреация. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности			
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой Деятельность по организации рекреационного пространства. Рекреационный потенциал территории. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям	2	6	-
Тема 4. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Типовые комплексы производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам работ	2	4	-
Тема 5. Современные формы организации ФВ обучающихся в общеобразовательных организациях ДА и ее роль в формировании здоровья детей, школьные спортивные клубы, рекреационные формы ФВ, новые формы организации спортивно-массовых мероприятий	2	2	-
Итого	16	16	-

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой Нормативные акты, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики. Этапы становления и развития физической рекреации, рекреационное пространство, основные виды и формы рекреационной деятельности,. Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.	2	4	-
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК Основные формы, принципы, структура и содержание	-	2	4

рекреационной деятельности. Основные варианты программ рекреационных тренировок. Оздоровительная и спортивная рекреация. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности			
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой Деятельность по организации рекреационного пространства. Рекреационный потенциал территории. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям	-	2	2
Тема 4. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Типовые комплексы производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам работ	2	2	2
Тема 5. Современные формы организации ФВ обучающихся в общеобразовательных организациях ДА и ее роль в формировании здоровья детей, школьные спортивные клубы, рекреационные формы ФВ, новые формы организации спортивно-массовых мероприятий		2	4
Итого	6	12	12

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов (очная форма/ заочная форма)	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической	1 Рекреационное пространство. 2.Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности. 3.Этапы становления и развития физической рекреации. 4.Общая характеристика государственного	6 / 10	Подготовка к устному опросу, подготовка к практической работе	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, практическая работа

культурой	(федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. 4.Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.				
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	1. Основные формы, структура и содержание самостоятельной занятий. 2.Основные варианты программ рекреационных тренировок. 3.Лечебно-курортная рекреация. 3.Оздоровительная и спортивная рекреация. 4.Маршрутный туризм. 5.Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности	6 / 10	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой	1.Деятельность по организации рекреационного пространства. 2.Рекреационный потенциал территории. 3.Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса. 4.Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям	6 / 10	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Тема 4. Физическая	1 Производственная физическая культура, ее	6 / 10	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое	Устный опрос

я культура в процессе профессиональной деятельности	цели и задачи. 2.Методические основы производственной физической культуры 2.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК 3.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня 4.Типовые комплексы производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам работ.			ое обеспечение дисциплины	
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте	1. Морфофункциональные особенности людей разного возраста и пола. 2.Рекреационно-оздоровительные занятия. 3.Рекреационно-спортивные занятия. 3.Особенности организации рекреационной деятельности. 4.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля. Профилактика травматизма. .	6 / 10	Подготовка реферата, подготовка к практической работе	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат Практическая работа

5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
--------------------------------	--------------------

ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.	Реферат, устный опрос	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции	Реферат, устный опрос, практическая работа	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы

			состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса. Владеть: - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.		
ПК-7	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - особенности педагогической коммуникации; - основы управления образовательными учреждениями - основы взаимодействия образовательного учреждения с семьей и государственными и общественными организациями, осуществляющими воспитательные функции; - основы разрешения конфликтных ситуаций. Уметь: - осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса; - эффективно разрешать конфликтные ситуации; - использовать средства и методы обучения и воспитания для осуществления эффективного взаимодействия между участниками образовательного процесса; - осуществлять управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования.	Реферат, устный опрос	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса
	Продвину	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - особенности педагогической коммуникации; - основы управления образовательными учреждениями - основы взаимодействия образовательного учреждения с семьей и государственными и общественными организациями, осуществляющими	Реферат, устный опрос, практическая работа	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы

			воспитательные функции; - основы разрешения конфликтных ситуаций. Уметь: - осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса; - эффективно разрешать конфликтные ситуации; - использовать средства и методы обучения и воспитания для осуществления эффективного взаимодействия между участниками образовательного процесса; - осуществлять управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования. Владеть: - навыками управления педагогическим процессом; - навыками осуществления взаимодействия между субъектами и объектами образовательного процесса.		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	10
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	2
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
---------------------	-------

Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	25
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения	15
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы	5
Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0

Шкала оценивания практической работы

Баллы	Требования к критерию
10	- последовательно и грамотно проведено тестирование - глубоко, осмысленно, в полном объеме самостоятельно анализирует полученные результаты; - способен сопоставлять полученные результаты с известными
5	- при тестировании допущены незначительные неточности, - неточно сформулированы выводы исходя из полученных результатов
0	- тестирование проведено с ошибками - показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Рекреационное пространство.
2. Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. Этапы становления и развития физической рекреации.
4. Типы рекреационной деятельности.
5. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
6. Инклюзивная рекреационная деятельность.

7. Ежедневная (постоянная) рекреационная деятельность.
8. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
9. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
10. Оздоровительная и спортивная рекреация.
11. Маршрутный туризм.
12. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
13. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
14. Ежедневная рекреационная деятельность.
15. Компенсаторная рекреационная деятельность.
16. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
17. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
18. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреативной направленности.
19. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
20. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
21. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
22. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
23. Методические основы производственной физической культуры
24. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
25. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
26. Вводная гимнастика.
27. Производственная гимнастика
28. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
29. Физкультурная пауза, физкультминутка.
30. Особенности организации рекреационной деятельности.
31. Рекреационно-лечебные занятия.
32. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
33. Профилактика травматизма.
34. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
35. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
36. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК.

Примерные задания для практических работ

Задание 1. Разработать проект спортивного мероприятия

Задание 2. Разработать рекреационную программу для людей старшего возраста в условиях санаторно-курортного лечения

Задание 3. Разработать программу активного отдыха для офисных сотрудников

Задание 4. Разработать программу активного отдыха для детей младших классов и их родителей

Задание 5. Разработать проект здоровьесберегающей рекреации, использовать формы: квест, танцевально-развлекательная программа, театрализованная программа, праздник, конкурс-развлекательная программа

Задание 6. Разработать проект туристической рекреации на выбор по плану:

1. Вид туристической рекреации
2. Состав участников (друзья, единомышленники, семья, случайные люди и т.д.)
3. Примерная программа
4. Обосновать выбор (преимущества)

Примерная тематика рефератов

1. Этапы становления и развития физической рекреации.
2. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
3. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
4. Лечебно-курортная рекреация.
5. Оздоровительная и спортивная рекреация.
6. Маршрутный туризм.
7. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
8. Ежедневная рекреационная деятельность.
9. Компенсаторная рекреационная деятельность.
10. Суточный цикл рекреационной деятельности.
11. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
12. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
13. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
14. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
15. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
16. Требования к трассам горнолыжного спорта.
17. Требования к местам массовых занятий сноубордом.
18. Требования к местам занятий натурбану.
19. Требования к местам занятий санным спортом.
20. Требования к трассам маунтинбайка (горного велосипеда).
21. Требования к открытым тренировочным сооружениям скалолазания.
22. Требования к площадке пляжного волейбола.
23. Требования к местам занятий пейнтболом.
24. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
25. Методические основы производственной физической культуры
26. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
27. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
28. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
29. Рекреационно-лечебные занятия.
30. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК.
31. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Рекреационное пространство.
2. Основные виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. Общая характеристика государственного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
5. Типы рекреационной деятельности.
6. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
7. Ежедневная (постоянная) рекреационная деятельность.
8. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
9. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
10. Лечебно-курортная рекреация.
11. Оздоровительная и спортивная рекреация.
12. Маршрутный туризм.
13. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
14. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
15. Ежедневная рекреационная деятельность.
16. Компенсаторная рекреационная деятельность.
17. Суточный цикл рекреационной деятельности.
18. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
19. Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
20. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
21. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреативной направленности.
22. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
23. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
24. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
25. Методические основы производственной физической культуры
26. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
27. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
28. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
29. Физкультурная пауза, физкультминутка.
30. Рекреационно-оздоровительные занятия.
31. Рекреационно-спортивные занятия.
32. Особенности организации рекреационной деятельности.
33. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
34. Профилактика травматизма.
35. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.

36. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
37. Диагностика функционального состояния занимающихся.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, практическая работа. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
студент быстро и самостоятельно готовится к ответу; при ответе полностью раскрывает сущность поставленного вопроса; способен проиллюстрировать свой ответ конкретными примерами; демонстрирует понимание проблемы и высокий уровень ориентировки в ней; формулирует свой ответ самостоятельно, используя лист с письменным вариантом ответа лишь как опору, структурирующую ход рассуждения	20
студент самостоятельно готовится к ответу; при ответе раскрывает основную сущность поставленного вопроса; демонстрирует понимание проблемы и достаточный уровень ориентировки в ней, при этом затрудняется в приведении конкретных примеров.	10
студент готовится к ответу, прибегая к некоторой помощи; при ответе не в полном объеме раскрывает сущность поставленного вопроса, однако, при этом, демонстрирует понимание проблемы.	5
студент испытывает выраженные затруднения при подготовке к ответу, пытается воспользоваться недопустимыми видами помощи; при ответе не раскрывает сущность поставленного вопроса; не ориентируется в рассматриваемой проблеме; оказываемая стимулирующая помощь и задаваемые уточняющие вопросы не способствуют более продуктивному ответу студента.	0

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации за 9 семестр.

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41-100	Зачтено
0-40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Кулагина, Е. В. Технологии рекреации и анимации : учебное пособие / Е. В. Кулагина, Ю. В. Сливкова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129006.html>
2. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учеб.пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 246с. – Текст: непосредственный

6.2 Дополнительная литература:

1. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие. - Омск : СибГУФК, 2019. - 108 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301271.html>
2. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / сост. Л. Ю. Башта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 100 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95583.html>
3. Егоренков, Л.И. Рекреация : учеб. пособие. - М. : МГОУ, 2019. - 150с. – Текст: непосредственный
4. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно-тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. – Текст: непосредственный
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
6. Севастьянов, Д. В. Страноведение и международный туризм : учебник для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 317 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516511>
7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 160 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- [http://Pubi. Lib.ru/ARC](http://Pubi.Lib.ru/ARC) –Универсальная библиотека электронных книг.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям
- 2) Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows
Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.