

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.08.2026 16:34:55  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано  
деканом факультета физической культуры  
и спорта  
«18» марта 2026 г.

  
/Кулищенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

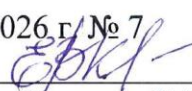
Физическая рекреация

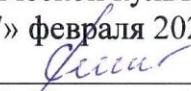
**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная тренировка

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической  
культуры и спорта  
Протокол «13» марта 2026 г. № 7  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и  
адаптивной физической культуры  
Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6  
Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Москва  
2026

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 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 4  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 6  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 17 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 17 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 17 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 18 |

## **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:

**ДПК-2.** Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

**ДПК-4.** Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

**ДПК-6.** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения.

Для изучения дисциплины «Физическая рекреация» необходимы знания, умения и навыки, приобретенные в ходе освоения дисциплин «Анатомия и морфология человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и методика детско-юношеского спорта».

Дисциплина находится в логической связи с дисциплинами «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Оздоровительная физическая культура».

## **3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения<br>заочная |
|---------------------------------------------|---------------------------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 3                         |
| Объем дисциплины в часах                    | 108                       |
| Контактная работа:                          | 14,2                      |
| Лекции                                      | 4                         |
| Практические занятия                        | 10                        |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2                       |
| Зачет                                       | 0,2                       |
| Самостоятельная работа                      | 86                        |
| Контроль                                    | 7,8                       |

Форма промежуточной аттестации: зачет - 8 семестр

### 3.2 Содержание дисциплины

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Лекции       | Практические занятия |
| Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой<br>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.<br>Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. |              | 2                    |
| Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК<br>Основные формы, принципы, структура и содержание рекреационной деятельности. Основные варианты программ рекреационных тренировок. .Оздоровительная и спортивная рекреация. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            | 2                    |
| Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой<br>Деятельность по организации рекреационного пространства.<br>Рекреационный потенциал территории.<br>Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям                                                                                                                                                                 | 1            | 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                                                                                                                                | 1        | 2         |
| Тема5. Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте<br>Морфофункциональные особенности людей разного возраста и пола. Рекреационно-оздоровительные занятия. Рекреационно-спортивные занятия. Особенности организации рекреационной деятельности. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля. Профилактика травматизма. Основные требования и примерное положение для создания спортивно-оздоровительного клуба. Методическое сопровождение секций по видам спорта. Спорт пожилых как направление адаптивного спорта.               | 1        | 1         |
| Тема 6. Формы организации физкультурно-массовых мероприятий.<br>Принципы, значение задачи проведения физкультурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Формы проведения (спартакиады по видам спорта- футбол, баскетбол, хоккей, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки), летним или зимним видам спорта, народным и национальным видам спорта, необычным видам спорта. Физкультурные праздники. Классификация, структура и содержание физкультурных праздников. Методика составления программы и сценария проведения физкультурно-оздоровительных праздников. |          | 1         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b> | <b>10</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Название темы                                                                                                | Вопросы для СР студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов | Виды работ                  | Метод. обесп.                              | Форма отчетн. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------------------------------------|---------------|
| <b>Тема 1.</b><br>Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой | 1 Рекреационное пространство. Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности. Этапы становления и развития физической рекреации. Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. Общая характеристика общественно- | 14           | Подготовка к устному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос  |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                             |                                            |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                 | самостоятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                             |                                            |              |
| <b>Тема 2.</b><br>Современные системы занятий рекреационной ФК                                                  | Основные формы, принципы, структура и содержание рекреационной деятельности. Основные варианты программ рекреационных тренировок. Оздоровительная и спортивная рекреация. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности                                                                                                                | 14 | Подготовка реферата         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат      |
| <b>Тема 3.</b><br>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                                                   | 14 | Подготовка к устному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос |
| <b>Тема 4.</b><br>Физическая культура в процессе профессиональной деятельности                                  | 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<br>Типовые комплексы | 14 | Подготовка реферата         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат      |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                             |                                            |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------|
|                                                                                    | производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам работ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                             |                                            |              |
| <b>Тема 5</b><br>Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте | Морфофункциональные особенности людей разного возраста и пола. Рекреационно-оздоровительные занятия. Рекреационно-спортивные занятия. Особенности организации рекреационной деятельности. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля. Профилактика травматизма. Основные требования и примерное положение для создания спортивно-оздоровительного клуба. Методическое сопровождение секций по видам спорта. Спорт пожилых как направление адаптивного спорта.                         | 15 | Подготовка к устному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос |
| <b>Тема 6</b><br>Формы организации физкультурно-массовых мероприятий.              | Принципы, значение задачи проведения физкультурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Формы проведения (спартакиад, по видам спорт (футбол, баскетбол, хоккей, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки), летним или зимним видам спорта, народным и национальным видам спорта, необычным видам спорта. Физкультурные праздники. Классификация, структура и содержание физкультурных праздников. Методика составления программы и сценария проведения физкультурно-оздоровительных праздников | 15 | Подготовка реферата         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат      |

|       |  |    |  |  |  |
|-------|--|----|--|--|--|
| Итого |  | 86 |  |  |  |
|-------|--|----|--|--|--|

## 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                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                 | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа                                                                                                         | 1.Работа на учебных занятиях<br>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                                             |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ДПК 2                   | Пороговый                | 1 Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | Знать: анатомию, физиологию, гигиену, биохимию<br>- режимы тренировочной работы<br>Уметь: проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида<br>Владеть: определением физических и функциональных способностей, адекватно выбирать средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов<br>- описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |

|       |             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |                                                              |
|-------|-------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
|       |             |                                                          | планированию УТП в избранном виде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                                                              |
|       | Продвинутый | 1 Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | Знать: примеры наиболее эффективных способов решения задач ФВ с различными контингентами занимающихся<br>Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора<br>- планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена<br>Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида                                                                                                                                          | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |
| ДПК 4 | Пороговый   | 1 Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | Знать: причины возникновения спортивного травматизма и ИВС и контролировать его реализацию<br>- мероприятия, направленные на профилактику травматизма<br>Уметь: составлять план профилактики спортивного травматизма и контролировать его реализацию<br>- организовывать проведение восстановительных мероприятий<br>Владеть: методиками спортивного массажа                                                                                                                                       | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |
|       | Продвинутый | 1 Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | Знать: причины возникновения спортивного травматизма и ИВС и контролировать его реализацию<br>- мероприятия, направленные на профилактику травматизма<br>Уметь: выделять основные и второстепенные причины возникновения травм и ИВС<br>- выделять основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывать решение о назначении исполнителей, осуществлять контроль выполнения мероприятий<br>- составлять план проведения комплекса восстановительных мероприятий<br>- проводить коррекцию | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |

|       |             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                              |
|-------|-------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
|       |             |                                                          | плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена<br>Владеть: методиками спортивного массажа<br>- владеть умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                              |
| ДПК-6 | Пороговый   | 1 Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | Знать<br>- документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий..<br>- отчетную документацию о проведении спортивных соревнований<br>Умеет управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся на всех этапах подготовки.                                                                                                                                                                                                                 | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |
|       | Продвинутый | 1 Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | Знать:<br>- документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий..<br>- отчетную документацию о проведении спортивных соревнований<br>Умеет управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся на всех этапах подготовки.<br>Владеет навыками фиксации технических действий и определения результатов выступлений участников спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине или этапа спортивного соревнования | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |

### 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                                                                                                                                                                                                                         | 5     |

|                                                                                                                                                                                                                                               |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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. |          |
| низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                                                                   | <b>2</b> |
| отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.                                                                                                                                  | <b>0</b> |

### **Шкала оценивания реферата**

| <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Баллы</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Содержание соответствует 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                                                                                                                                                                           | <b>25</b>    |
| 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 | <b>15</b>    |
| 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                                  | <b>5</b>     |
| 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.                                                                                                                                                                                  | <b>0</b>     |

### **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**

#### **Примерный перечень вопросов 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. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
12. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
13. Еженедельная рекреационная деятельность.
14. Компенсаторная рекреационная деятельность.
15. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
16. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
17. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреативной направленности.
18. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
19. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
20. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
21. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
22. Методические основы производственной физической культуры
23. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
24. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
25. Вводная гимнастика.
26. Производственная гимнастика
27. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
28. Физкультурная пауза, физкультминутка.
29. Особенности организации рекреационной деятельности.
30. Рекреационно-лечебные занятия.
31. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
32. Профилактика травматизма.
33. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
34. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
35. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК.
36. В каком диапазоне проявляется линейная зависимость ЧСС от мощности нагрузки
37. Как рассчитать максимально допустимую ЧСС для здоровых и для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья
38. Какие пути образования энергии существуют в организме.
39. В обычных условиях (повседневная деятельность) с помощью какого механизма осуществляется синтез АТФ
40. С чем связано преобладание анаэробного синтеза АТФ при напряженной мышечной работе.
41. При каком уровне нагрузки будет максимально использоваться жир для энергообеспечения мышечной работы. Обосновать
42. Почему не имеет смысла давать нагрузки высокой интенсивности, если целью тренировки является снижение массы тела

43. В какое время суток целесообразно проводить тренировки, если целью является снижение массы тела
44. Как контролировать пульс во время занятий.
45. Что характеризует величина МПК
46. Почему Купер выбрал бег для определения уровня физического состояния перед занятиями аэробикой.
47. Почему тест Купера длится 12 минут
48. Авторские оздоровительные системы, общие принципы
49. Оздоровительная система Финделькрайза
50. Оздоровительная система Александера

### **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. Феномен Сеченова или учение об активном отдыхе
4. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
5. Лечебно-курортная рекреация.
6. Оздоровительная и спортивная рекреация.
7. Маршрутный туризм.
8. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
9. Еженедельная рекреационная деятельность.
10. Компенсаторная рекреационная деятельность.
11. Суточный цикл рекреационной деятельности.
12. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
13. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
14. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
15. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
16. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
17. Требования к трассам горнолыжного спорта.
18. Требования к местам массовых занятий сноубордом.
19. Требования к местам занятий натурбану.
20. Требования к местам занятий санным спортом.
21. Требования к трассам маунтинбайка (горного велосипеда).
22. Требования к открытым тренировочным сооружениям скалолазания.
23. Требования к площадке пляжного волейбола.
24. Требования к местам занятий пейнтболом.
25. Оздоровительная гимнастика Финделькрайза
26. Методика оздоровления Александера
27. Китайские и японские оздоровительные системы, физиологическое обоснование
28. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
29. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
30. Рекреационно-лечебные занятия.

31. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Общие представления о физической рекреации, отличия от физической культуры и спорта
2. Спортивная и оздоровительная рекреация
3. Лечебно-профилактическая рекреация
4. Основные принципы физической рекреации
5. Особенности проведения занятий с лицами пожилого возраста, обоснование
6. Методология организации спортивно-оздоровительного клуба для пожилых
7. Виды спорта, рекомендуемые для занятий с пожилыми, обоснование
8. Методы профилактики болезней старости при занятиях физической рекреацией с пожилыми
9. Нейромиофасциальные сети, общие представления
10. Методология организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, физическая анимация
11. Кардиореспираторная выносливость, МПК (прямые и непрямые методы определения)
12. Функциональные тесты (определение, значение, противопоказания, типы реакций на физическую нагрузку)
13. Общие принципы дозирования нагрузок в зависимости от поставленных задач рекреационной тренировки
14. Ограничения применения нагрузочных тестов при диагностике физического состояния
15. Пути формирования энергии в организме
16. Корпоративная рекреация
17. Оптимальное время для проведения спортивных тренировок с учетом биологических ритмов
18. Принцип биоритмологических проявлений в зависимости от уровня нагрузки
19. Феномен И.М.Сеченова или учение об активном отдыхе
20. Влияние профессиональной деятельности на выбор средств для физкультурной паузы или занятий в рекреационной зоне офиса
21. Структура рекреационной офисной зоны с учетом различного темперамента и профессиональной деятельности. Предложить варианты рекреационных зон в зависимости от количества сотрудников и площади помещения
22. Способы релаксации, применяемые в физической рекреации
23. Способы преодоления профессиональных и жизненных стрессов методами физической рекреации
24. Интеграционно-диверсификационная программа развития рекреационных услуг
25. Краткая характеристика китайских и японских оздоровительных систем, обоснование с точки зрения современных представлений
26. Общие принципы современных авторских оздоровительных систем
27. Почему музыкальное сопровождение фитнес-тренировок способствует оздоровительному эффекту? Как с помощью музыки можно изменять ЧСС. В чем суть акустико-моторных рефлексов
28. Оценка уровня здоровья в рекреационной физической культуре
29. Принципы организации физкультурно-спортивного клуба
30. Методология рекламной деятельности в физической рекреации
31. Краткая характеристика различных видов кардиотренировок
32. Организация спортивно-массовых оздоровительных мероприятий

**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. 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**

| <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Баллы</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 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 оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

| <b>Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины</b> | <b>Оценка по дисциплине</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 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.
- Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>  
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям. Автор-составители  
Храмцова С.Н.

## 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

#### Информационные справочные системы:

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: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru;

- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета, Комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, проектор подвесной.