

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика физической рекреации

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

---

Направленность образовательной программы  
Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный туризм

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.42 Теория и методика физической рекреации относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; ? возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; ? особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической</p>	<p>работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; -анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику</p>		
--	---	--	--	--

	<p>культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса</p> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ? выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти,</p>	<p>планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах;</p> <p>ОПК-1.2:</p> <p>Умеет:</p> <p>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-</p>		
--	---	--	--	--

	<p>образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методику исследования мотивации, социометрия); ? описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды</p>	<p>Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методику исследования мотивации, социометрия); ? описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов</p>		
--	--	--	--	--

	<p>задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренировочно</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием</p>	<p>обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по</p>		
--	---	---	--	--

	<p>средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</p>	<p>различным методикам.</p>		
<p>ОПК-10: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы</p>	<p>ОПК-10.1: Знает: - основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного</p>	<p>ОПК-10.1: Знает: - основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения</p>	<p>Задания</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

	<p>разрешения конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-10.2: Умеет: - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные организационные проблемы участников туристских и рекреационных мероприятий; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной и рекреационной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко - жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива; - определять состав и</p>	<p>конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-10.2: Умеет: - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные организационные проблемы участников туристских и рекреационных мероприятий; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной и рекреационной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко - жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива; - определять состав и</p>		
--	--	---	--	--



	<p>направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-10.3: Имеет опыт - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководства работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>	<p>направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-10.3: Имеет опыт: - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководства работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>		
ОПК-5: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-	ОПК-5.1: Знает: - социальную роль, структуру и функции физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты	ОПК-5.1: Знает: - социальную роль, структуру и функции физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

<p>ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, спорта, туризма; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ОПК-5.2: Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в</p>	<p>педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, спорта, туризма; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ОПК-5.2: Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-</p>		
--	---	---	--	--

	<p>регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой</p>	<p>оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки,</p>		
--	---	---	--	--

	<p>спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</p> <p>ОПК-5.3: Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций</p>	<p>поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</p> <p>ОПК-5.3: Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; использования приемов агитационно-</p>		
--	---	---	--	--

	спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.		
--	---	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>16</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>16</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1. Цель, задачи и функции физической рекреации	5	1	1	2	3
Тема 2. Виды физической рекреации.	4	1	1	2	2
Тема 3. Формы организации занятий в физической рекреации	5	1	1	2	3
Тема 4. Принципы тренировки в физической рекреации	4	1	1	2	2
Тема 5. Формы физической рекреации.	5	1	1	2	3

Тема 6. Методика рекреационной деятельности.	4	1	1	2	2
Тема 7. Психологическое обеспечение рекреационной деятельности.	4	1	1	2	2
Тема 1. Цель, задачи и функции физической рекреации	5	1	1	2	3
Тема 2. Виды физической рекреации.	4	1	1	2	2
Тема 3. Формы организации занятий в физической рекреации	5	1	1	2	3
Тема 4. Принципы тренировки в физической рекреации	5	1	1	2	3
Тема 5. Формы физической рекреации.	7	1	2	3	4
Тема 6. Методика рекреационной деятельности.	7	2	1	3	4
Тема 7. Психологическое обеспечение рекреационной деятельности.	7	2	2	4	3
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	16	16	33	39

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1 Цель, задачи и функции физической рекреации.

Содержание темы: Характеристика интеллектуальной и физической рекреации их основные компоненты, сферы применения и содержание. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности. Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Место физической рекреации в физической культуре, и основные группы решаемых задач. Сравнение целевых установок двигательной рекреации и других видов физической культуры. Особенности целевой установки двигательной рекреации. Определения функций двигательной рекреации. Основные этапы становления и развития физической рекреации. Характеристика двух видов рекреации их основные компоненты. Определения, основные понятия физической рекреации. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Тема 2 Виды физической рекреации.

Содержание темы: Характеристика и содержание трех основных видов в зависимости от времени и характера, мест проведения занятий по физической рекреации. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Тема 3 Формы организации занятий в физической рекреации.

Содержание темы: Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Тема 4 Принципы тренировки в физической рекреации.

Содержание темы: Определения, понятия принципов доступности, принципа "не навреди", биологической целесообразности, принципов интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Программно-целевой принцип. Принципы индивидуализации, половых различий и возрастных изменений в организме.

Принципы красоты и эстетической целесообразности. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип биоритмической структуры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 5 Формы физической рекреации.

Содержание темы: Характеристика, понятия и определения различных видов физической рекреации (оздоровительная гимнастика, аэробика, шейпинг, изотон, рекреационный туризм, нетрадиционные виды физической активности, воздушно-водное закаливание с использованием сауны и бассейна, оздоровительный бег и ходьба и др.).

Задачи, средства и методы различных видов физической рекреации. Классификация основных средств различных видов физической рекреации. Структура занятия и этапы бучения. Положительный эффект их применения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 6 Методика рекреационной деятельности.

Содержание темы: Методика – творческий процесс в технологии культурно-досуговой деятельности: Методика рекреационной деятельности – совокупность методов, способов, приемов и действий достижения поставленной цели. Общая характеристика содержания форм, средств и методов рекреационной деятельности. Классификация методик: общая, типовые частные методики. Специфика типовых методик рекреационной деятельности.

Формы – программы как способы и приемы организации людей в учреждении досуга.

Овладение методикой подготовки и проведения массовых форм рекреационной деятельности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

Тема 7 Психологическое обеспечение рекреационной деятельности.

Содержание темы: Сущность психологической помощи. Свойства нервной системы основные свойства темпераментов их характеристика. Структура мотивации занятий в фитнес-клубах. Психологическое обеспечение рекреационной деятельности. Практические рекомендации по использованию средств двигательной рекреации для людей с различными индивидуально-психологическими особенностями. Связь психологическое сопровождение в процессе тренировок двигательной рекреацией с диагностикой и коррекцией психических состояний занимающихся. Методы психорегуляции. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка творческого задания.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:**

Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий Разработать сценарий праздника «День физкультурника» в различных номинациях: 1. Соревнования, посвященные празднованию «День физкультурника» 2. Спартакиада, посвященные празднованию «День физкультурника» 3. Командные игры, посвященные празднованию «День физкультурника» (веселые старты, эстафеты, олимпиады, дни здоровья и т.д.) 4. Квест – программы, посвященные празднованию «День физкультурника» (соревнования с препятствиями, командные приключения...) 5. Корпоративные путешествия, посвященные празднованию «День физкультурника» (рекреационный туризм, путешествие на джипах, ориентирование на природе, водный туризм и т.д.) Краткие методические указания Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:**

Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий Разработать сценарий праздника «День физкультурника» в различных номинациях: 1. Соревнования, посвященные празднованию «День физкультурника» 2. Спартакиада, посвященные празднованию «День физкультурника» 3. Командные игры, посвященные празднованию «День физкультурника» (веселые старты, эстафеты, олимпиады, дни здоровья и т.д.) 4. Квест – программы, посвященные празднованию «День физкультурника» (соревнования с препятствиями, командные приключения...) 5. Корпоративные путешествия, посвященные празднованию «День физкультурника» (рекреационный туризм, путешествие на джипах, ориентирование на природе, водный туризм и т.д.) Краткие методические указания Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

#### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-5:**

Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий Разработать сценарий праздника «День физкультурника» в различных номинациях: 1. Соревнования, посвященные празднованию «День физкультурника» 2. Спартакиада, посвященные празднованию «День физкультурника» 3. Командные игры, посвященные празднованию «День физкультурника» (веселые старты, эстафеты, олимпиады, дни здоровья и т.д.) 4. Квест – программы, посвященные празднованию «День физкультурника» (соревнования с препятствиями, командные приключения...) 5. Корпоративные путешествия, посвященные празднованию «День физкультурника» (рекреационный туризм, путешествие на джипах, ориентирование на природе, водный туризм и т.д.) Краткие методические указания Студенты готовят



краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

### Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Задания выполнены, допущены незначительные ошибки.
не зачтено	Задание не выполнено. Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения и навыки.

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными недочетами, выполнены все задания в	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

						полном объеме	
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире. 2. Специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе. 3. Виды рекреации. 4. Понятие общедоступности рекреации детей и молодежи. 5. Рекреация физических упражнений и пассивная рекреация. 6. Требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта. 7. Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи. 8. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. 9. Рекреационная основа программирования отдыха. 10. Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно - досуговой деятельности. 11. Что представляет собой рекреационная

технология? 12. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия? 13. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность? 14. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреационной деятельности. 15. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреационной деятельности? 16. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. 17. Какие основные формы физической рекреации вы знаете? 18. Поясните понятие «климатолечение». 19. Дайте характеристику физическим упражнениям. 20. Определите понятие «бальнеотерапия».

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-10**

1. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире. 2. Специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе. 3. Виды рекреации. 4. Понятие общедоступности рекреации детей и молодежи. 5. Рекреация физических упражнений и пассивная рекреация. 6. Требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта. 7. Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи. 8. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. 9. Рекреационная основа программирования отдыха. 10. Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно - досуговой деятельности. 11. Что представляет собой рекреационная технология? 12. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия? 13. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность? 14. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреационной деятельности. 15. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреационной деятельности? 16. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. 17. Какие основные формы физической рекреации вы знаете? 18. Поясните понятие «климатолечение». 19. Дайте характеристику физическим упражнениям. 20. Определите понятие «бальнеотерапия».

### **5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-5**

1. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире. 2. Специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе. 3. Виды рекреации. 4. Понятие общедоступности рекреации детей и молодежи. 5. Рекреация физических упражнений и пассивная рекреация. 6. Требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта. 7. Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи. 8. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. 9. Рекреационная основа программирования отдыха. 10. Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно - досуговой деятельности. 11. Что представляет собой рекреационная технология? 12. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия? 13. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность? 14. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреационной деятельности. 15. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреационной деятельности? 16. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия. 17. Какие основные формы физической рекреации вы знаете? 18. Поясните понятие «климатолечение». 19. Дайте характеристику физическим упражнениям. 20. Определите понятие «бальнеотерапия».

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного

Оценка	Критерии оценивания
	материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
не зачтено	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии не активен. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. Проявляется полное отсутствие знаний.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Данилова А. В. Психология и педагогика : учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 физическая культура, 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / Данилова А. В. - Чайковский : ЧГИФК, 2021. - 282 с. - Книга из коллекции ЧГИФК - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=803351&idb=0>.
2. Асташина М. П. Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Теория и методика физической рекреации по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / Асташина М. П., Кравчук Т. А. - Омск : СибГУФК, 2015. - 24 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Сервис и туризм., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744950&idb=0>.
3. Седоченко С. В. Физическая рекреация : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Седоченко С. В. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726200&idb=0>.
4. Данилова А. В. Психология и педагогика : учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 физическая культура, 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / Данилова А. В. - Чайковский : ЧГИФК, 2021. - 282 с. - Книга из коллекции ЧГИФК - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=803351&idb=0>.
5. Асташина М. П. Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Теория и методика физической рекреации по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / Асташина М. П., Кравчук Т. А. - Омск : СибГУФК, 2015. - 24 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Сервис и туризм., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744950&idb=0>.
6. Седоченко С. В. Физическая рекреация : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Седоченко С. В. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке

книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726200&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Теория и методика физической рекреации / Макеева В.С., Бойко В.В. - Москва : Советский спорт, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=641254&idb=0>.
2. Теория и методика физической рекреации / Макеева В.С., Бойко В.В. - Москва : Советский спорт, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=641254&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

«Федеральный центр гигиены и эпидемиологии» <http://www.fcgsen.ru>

«Роспотребнадзор» <http://rospotrebnadzor.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Секундомер, тонометр.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Хаченкова Ксения Юрьевна.

Рецензент(ы): Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Заведующий кафедрой: Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.