

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.26
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической рекреации и туризма
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

направленность (профиль)
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения: заочная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Курс	5	Итого
Форма контроля	К/р, экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические	4	4
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	1	1
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	9,35	9,35
Самостоятельная работа	90,0	90,0
Контроль	8,65	8,65
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.п.н., доцент, Подлубная А.А.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, направленность (профиль) Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2028_ г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «23» сентября 2022 г.).

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – ознакомление студентов с историческими аспектами, понятиями и разновидностями физической рекреации и туризма; а также организацией и проведением физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий рекреационной и туристской направленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды», «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Управление методической деятельностью спортивной школы», «Материально-техническое обеспечение в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме», «Туризм».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Туринформатика с основами рекламы», «Курортология и рекреология», «Топография и ориентирование на местности», «Производственная практика (научно-исследовательская работа)», «Производственная практика (тренинговая практика)».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК-5. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-5.1. Осуществляет поиск информации для проведения с занимающимися лекций и бесед по темам в сфере физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности.	Знать: основные технологии поиска и сбора информации по темам в сфере физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности; - информационно-поисковые системы и базы данных по физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности.; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; компоненты здорового образа жизни; основные понятия физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности; факторы и условия определяющие эффективность физической рекреации и туризма; эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях;
		Уметь: осуществлять поиск информации для проведения с занимающимися лекций и бесед по темам в сфере физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности; работать с информацией, представленной в различной форме; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; -

		обосновывать решение задач физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности.
		Владеть способностями поиска необходимой информации через традиционные библиотеки, а также электронно-библиотечные системы и сети Интернет, для составления лекций по темам в сфере физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности; способностями работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; способностями анализа и синтеза обработки информации по вопросам физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности. из различных информационно-поисковых систем; - способностями критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития и эффективности физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности.
	ОПК-5.2. Обладает знаниями для формирования осознанного отношения у занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, а также мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни с использованием различных форм.	Знать: формы организации и проведения занятий для формирования осознанного отношения у занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, а также мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
		Уметь: подбирать и планировать формы проведения занятий для формирования осознанного отношения у занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, а также мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
		Владеть: способностями проведения занятий для формирования осознанного отношения у занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, а также мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
	ОПК-5.3 Способен осуществлять передачу знаний по	Знать: способы и методы передачи знаний по физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой

	физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности обучающимся через социальное взаимодействие.	деятельности обучающимся через социальное взаимодействие.
		Уметь: передавать знания по физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности обучающимся через социальное взаимодействие.
		Владеть: разнообразными способами и методами передачи знаний по физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности обучающимся через социальное взаимодействие.
ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	ОПК-13.1. Способен планировать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия.	Знать: разновидности рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий ; особенности организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; - специфику планирования рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; - документы планирования рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.
		Уметь: планировать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - планировать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.
		Владеть; способностями составления плана мероприятий и соревнований на календарный год; способностями составления Положения о проведении рекреационно-оздоровительных,

		физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.
	ОПК-13.2. Способен проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия.	<p>Знать: отличительные особенности проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; средства рекреационной деятельности, а также методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий рекреационной и туристской направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства, необходимые при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; - санитарно-гигиенические нормы при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; - правила соблюдения техники безопасности при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; <p>Уметь: проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства, необходимые при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; - соблюдать санитарно-гигиенические нормы и технику безопасности при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; <p>Владеть: способностями подбора разнообразных средств, методов и методик для проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; способами и формами организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий;</p>
	ОПК-13.3. Знает обязанности организаторов и судей	Знать: правила соревнований по видам спорта туристской и рекреационной направленности; особенности организации и

	соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	документацию при проведении соревнований; основные требования к местам проведения соревнований; обязанности организаторов и судей соревнований; о подборе необходимого оборудования для проведения соревнований туристской и рекреационной направленности; о необходимости медицинского обеспечения соревнований.
		Уметь: - проводить соревнования, а также рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и другие спортивные мероприятия; - осуществлять судейство по избранному виду спорта или физкультурно-оздоровительной, рекреационной направленности; - разрешать спортивные споры при проведении мероприятий; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение.
		Владеть: навыками судейства и организации соревнований по избранному виду спорта, а также рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и других спортивных мероприятий.
ОПК-14. Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг	ОПК - 14.1. Знает инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг	Знать: виды рекреационной деятельности; технологии проведения туристских, рекреационно-оздоровительных занятий; методическое обеспечение туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг, включая современные методы и инновационные технологии
		Уметь: осваивать информацию и применять знания об инновационных технологиях туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг в практической профессиональной деятельности.
	ОПК - 14.2. – способен находить информацию и анализировать инновационные направления и технологии	Владеть: способами применения знаний об инновационных технологиях туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг в практической деятельности. Знать: способы поиска, обработки и хранения информации об инновационных направлениях и технологиях туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг через библиотеку, электронно-библиотечные системы, Интернет и др. цифровые инструменты;

	туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг	Уметь: применять информационные технологии для коммуникации, поиска, обработки, хранения и анализа информации по вопросам инновационных направлений и технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг
		Владеть: навыками сбора, обработки, анализа и интерпретации информации в цифровых средах по вопросам инновационных направлений и технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг
	ОПК-14.3. - внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг	Знать: о пользе внедрения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг
		Уметь: внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг
		Владеть: способностями применения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в практической профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1. Теоретическо- методические основы рекреации и туризма	Лек 1	Тема 1.1. Основные понятия рекреации. Тема 1.2. Исторические аспекты физической рекреации.	5	2	-	-	-
	Пр3 1	Тема 1.1. Основные понятия рекреации. Тема 1.2. Исторические аспекты физической рекреации. Тема 1.3. Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина. Тема 1.4. Понятие и сущность физической рекреации	5	2	-	-	Практическое задание. Тест. Доклад и презентация.
	Лек 2	Тема 1.5. Организация и проведение мероприятий физической рекреации	5	2	-	-	-
	Пр3 2	Тема 1.6. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации. Организация и методика проведения рекреативных мероприятий игровой направленности Тема 1.7. Организация и проведение рекреационных мероприятий туристкой направленности	5	2	-	-	Практическое задание. Тест. Доклад и презентация.
	Сам.	Выполнение практических заданий. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1.	5	90	-	-	-
	ПА		5	0,35	-	-	-
	КР	Выполнение курсовой работы.	5	1			Курсовая работа
	Контроль	Экзамен	5	8,65	-	-	-
Итого:				108	-		

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Курс/ сессия	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	ОПК-5	Доклад с презентацией. Практические задания. Тестовые задания. Вопросы к экзамену 1-50. Курсовая работа.
5	ОПК-13	Доклад с презентацией. Практические задания. Тестовые задания. Вопросы к экзамену 1-50. Курсовая работа.
5	ОПК-14	Доклад с презентацией. Практические задания. Тестовые задания. Вопросы к экзамену 1-50. Курсовая работа.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Выполнить курсовую работу

Темы курсовых работ

№ п/п	Темы
1.	Влияние средств туризма на улучшение физического развития у детей младшего школьного возраста.

2.	Влияние средств туризма на улучшение физического развития у детей среднего школьного возраста.
3.	Влияние средств туризма на улучшение физического развития у старшеклассников.
4.	Повышение уровня физической подготовленности средствами туризма у детей младшего школьного возраста.
5.	Исследование развития двигательных качеств у школьников, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом.
6.	Исследование влияния рекреационных мероприятий на физическое состояние детей дошкольного возраста.
7.	Исследование влияния рекреационных мероприятий на физическое состояние детей школьного возраста.
8.	Влияние рекреационных мероприятий на физическое состояние детей дошкольного возраста.
9.	Исследование влияния рекреационных мероприятий на положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.
10.	Исследование влияния физической рекреации и туризма на положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни детей школьного возраста.
11.	Исследование влияния рекреационно-восстановительных мероприятий на физическое состояние мужчин 25 – 30 лет, занимающихся пауэрлифтингом.
12.	Исследование влияния туристско-рекреационных мероприятий в оздоровлении учащихся общеобразовательных школ в возрасте (7 -10 лет).
13.	Исследование влияния плавания и туризма на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов.
14.	Исследование влияния дополнительных средств туризма на физическое состояние учащихся 13-14 лет подготовительной медицинской группы.
15.	Развитие координационных способностей спортсменов-гребцов в условиях туристического похода.
16.	Методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.
17.	Исследование физической подготовленности и состояния здоровья учащихся группы начальной туристской подготовки.
18.	Влияние рекреационно-спортивной деятельности на развитие физических качеств у школьников.
19.	Влияние дополнительных средств спортивной тренировки и туризма на физическую подготовленность юных лыжников 10-12 лет.
20.	Контроль специальной психической работоспособности юных спортсменов – ориентировщиков.
21.	Исследование влияния туризма на формирование двигательной активности учащихся подросткового возраста.
22.	Исследование влияния туризма на формирование двигательной активности учащихся младшего школьного возраста.
23.	Исследование влияния туризма на формирование двигательной активности старшеклассников.
24.	Исследование влияния физической рекреации на формирование двигательной активности студенческой молодежи.
25.	Исследование влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей у детей дошкольного возраста.
26.	Исследование влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.
27.	Исследование влияния пешеходного туризма на физическое состояние у юношей (у девушек).

28	Исследование влияния велосипедного туризма на уровень физической работоспособности мужчин (женщин).
29	Исследование влияния горного туризма на уровень физической работоспособности мужчин (женщин).
30	Исследование влияния лыжного туризма на уровень физической работоспособности мужчин (женщин).
31	Исследование влияния пешеходного туризма на развитие двигательных способностей у юношей (девушек).
32	Исследование влияния велосипедного туризма на развитие двигательных способностей у юношей (девушек).
33	Исследование влияния горного туризма на развитие двигательных способностей у юношей (девушек).
34	Исследование влияния лыжного туризма на развитие двигательных способностей у юношей (девушек).
35	Исследование влияния самостоятельных занятий фитнесом на состояние здоровья студенческой молодёжи.
36	Исследование влияния самостоятельных занятий футболом на состояние здоровья студенческой молодёжи.
37	Исследование влияния самостоятельных занятий лыжным спортом на состояние здоровья студенческой молодёжи.
38	Исследование влияния самостоятельных занятий плаванием на состояние здоровья студенческой молодёжи.
39	Исследование влияния самостоятельных занятий волейболом на состояние здоровья студенческой молодёжи.
40	Исследование влияния самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой и шейпингом на состояние здоровья студенческой молодёжи.
41	Исследование влияния рекреационных занятий на мотивацию людей (детей, школьников, студентов и др.) к здоровому образу жизни.

Краткое описание и регламент выполнения

На **первом подготовительном этапе** необходимо, во-первых, поставить проблему и выбрать тему исследования, подобрать литературные источники в соответствии с подобранной темой исследования и проанализировать научно-методические материалы, во-вторых, определить объект и предмет исследования, сформулировать цель, задачи, гипотезу исследования. Прежде, чем проводить исследовательскую работу, необходимо разработать план.

На подготовительном этапе при написании курсовой работы следует обращаться за консультацией научного руководителя, чтобы выявить наиболее актуальные проблемы, которые важно отразить.

Для определения актуальности курсовой работы следует обратиться к научно-методической литературе и нормативно-правовой литературы сферы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, туризма и рекреативной деятельности при обязательном согласовании со стороны руководителя.

Методическую помощь могут оказать также периодические издания, публикующие работы в сфере физической культуры, спорта, туризма, такие как: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Спорт для всех» и другие.

Студенты могут сами подобрать более актуальные направления научных исследований в области физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, физической рекреации, спортивно-оздоровительного и других видов туризма.

Критерии оценки при выполнении курсовой работы:

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в курсовой работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза. Однако имеются не значительные недочёты в содержание курсовой работы, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы не соответствует выбранной теме; работа является недостаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Имеются значительные недочёты в содержание курсовой, а также при её оформлении и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту: 1) если он не выполнил курсовую работу; 2) если выполнил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре курсовой работы, не соответствует выбранной теме, не правильно оформлен список используемой литературы. Курсовая работа выполнена и оформлена не в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

7.2.2. Подготовить реферат и выступить с докладом и презентационным материалом.

Темы рефератов и докладов по разделу 1

1. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России
2. Рекреационная сфера досуга - как рекреационно-реабилитационная система
3. Отечественная система физической рекреации

4. Организационные основы системы физической рекреации.
5. Основные направления системы физкультурно-рекреативной деятельности
6. Основные этапы становления и развития физической рекреации.
7. Современные концепции здоровья.
8. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на
9. организм человека.
10. Физические упражнения как средство физической реабилитации.
11. Естественные силы природы как средство физической реабилитации.
12. Гигиенические факторы как средство физической реабилитации.
13. Общепедагогические методы в физической рекреации..
14. Дидактические принципы физической рекреации.
15. Анализ современного состояния оздоровительно-рекреативной деятельности.
16. Дайте характеристику досуговых мероприятий и определите их место в программе рекреативно-оздоровительной деятельности.
17. Дайте характеристику досуговых мероприятий и определите их место в программе туристической деятельности.
18. Обоснуйте рекреативную основу программирования отдыха.
19. Составьте комплекс утренней оздоровительной гимнастики на 8-10 занятий рекреативной направленности для детей дошкольного возраста.
20. Разработайте спортивные развлечения для детей дошкольного возраста (3-7 лет: средняя, старшая, подготовительная группа) с учетом возрастных особенностей рекреативной направленности.
21. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующие оздоровительный эффект, с детьми дошкольного возраста.
22. Отличительные черты проведения спортивно-рекреационных мероприятий в загородных оздоровительных лагерях и детских оздоровительных лагерях в различных возрастных группах (дошкольники, начальная школа, среднее звено, старшекласники).
23. Особенности организации походов в разных возрастных группах (школьный возраст, взрослое население).
24. Разработайте программу рекреативно-методической деятельности с людьми пожилого возраста: на воде различных типов, физкультурно-оздоровительных центров, в стационарных условиях.
25. Раскройте особенности физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся: дети дошкольного возраста, школьного возраста (начальное, среднее, старшее звено), взрослого населения и лиц пожилого возраста по месту жительства.

Примечание: Студент выбирает тему для доклада, реферата, презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

Критерии оценки: *оценочное средство - доклад, презентация*

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки

зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.2.3. Перечень дискуссионных тем для круглого стола

1. Роль рекреационной сферы досуга в России.
2. Анализ современного состояния оздоровительно-рекреативной деятельности.
3. Характеристика досуговых мероприятий и определите их место в программе рекреативно-оздоровительной деятельности.
4. Особенности организации походов в разных возрастных группах (школьный возраст, взрослое население).
4. Современные концепции здоровья.
5. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
6. Физические упражнения как средство физической рекреации.
7. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся: дети дошкольного возраста, школьного возраста (начальное, среднее, старшее звено), взрослого населения и лиц пожилого возраста по месту жительства.
8. Разработать программу рекреативно-методической деятельности с людьми пожилого возраста: на воде различных типов, физкультурно-оздоровительных центров, в стационарных условиях.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который не достаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности исторических фактов;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

7.2.4. Выполните предлагаемые задания. В каждом предлагаемом задании выберите 1 вариант.

Задание 1. Составьте комплекс утренней оздоровительной гимнастики рекреативной направленности (8-10 упражнений):

- Вариант 1. для детей дошкольного возраста.
- Вариант 2. для детей младшего школьного возраста.
- Вариант 3. для детей среднего школьного возраста.
- Вариант 4. для старшеклассников.
- Вариант 5. для студенческой молодёжи.
- Вариант 6. для взрослого населения.

Задание 2. Разработайте спортивные развлечения рекреативной направленности. Составьте сценарный план (например: «День Нептуна», «День здоровья», «День спорта» и т.п.).

- Вариант 1. для детей дошкольного возраста.
- Вариант 2. для детей младшего школьного возраста.
- Вариант 3. для детей среднего школьного возраста.
- Вариант 4. для старшеклассников.
- Вариант 5. для студенческой молодёжи.
- Вариант 6. для взрослого населения.

Задание 3. Разработайте положение о проведении соревнования (или спортивного праздника, спортивно-массового мероприятия и т.п.) рекреативной и туристской направленности (возраст на выбор):

- Вариант 1. по настольному теннису.
- Вариант 2. по спортивно-оздоровительному туризму.
- Вариант 3. по футболу.
- Вариант 4. по волейболу.
- Вариант 5. по пионерболу.
- Вариант 6. по баскетболу.
- Вариант 7. «Весёлые старты».
- Вариант 8. «День здоровья».
- Вариант 9. Свой вариант.

Примечание: в положение о проведении соревнования (или спортивного праздника, спортивно-массового мероприятия и т.п.) рекреативной и туристской направленности рекомендуется включить следующие пункты:

1. Цель и задачи.
2. Руководство организацией и проведением.
3. Участники и условия их допуска.
4. Место и сроки проведения.
5. Программа проведения.
6. Награждение. Порядок определения победителей.
7. Условия финансирования.
8. Регистрация участников и подача заявки.
9. Медицинское обеспечение.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Курс _5_

№ п/п	Вопросы к экзамену
42.	Основные понятия и направления рекреативно-оздоровительной деятельности.
43.	Основные виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности.
44.	Основные этапы развития, становления физической рекреации.
45.	Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности.
46.	Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности.
47.	Основа физической рекреации (на основе примеров).
48.	Рекреативно-оздоровительные аспекты оптимизации здоровья и его современные концепции.
49.	Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.
50.	Характеристика массовых форм и течения рекреации в России.
51.	Характеристика массовых форм и течения рекреации за рубежом.
52.	Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на загородных туристских комплексах.
53.	Сценарная и методическая подготовка программ рекреативно-оздоровительной деятельности.
54.	Рекреативная сфера досуга как рекреационно-реабилитационная система.
55.	Рекреативная основа программирования отдыха.
56.	Программа обслуживания в процессе рекреативно-оздоровительных мероприятий: понятие и состав.
57.	Виды рекреативно-оздоровительных услуг.
58.	Особенности предоставления рекреативно-оздоровительных услуг.
59.	Место досуговых мероприятий в программе рекреативно-оздоровительной деятельности.
60.	Место досуговых мероприятий в программе туристской деятельности

61.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях детских образовательных учреждений.
62.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в загородных оздоровительных лагерях.
63.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в стационарных условиях.
64.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в местах массового досуга и отдыха.
65.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях путешествий.
66.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста в летних оздоровительных лагерях.
67.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста по месту жительства.
68.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста в условиях туристических походов и путешествий.
69.	Специфика организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности (шейпингом, фитнесом, степ-аэробикой и др.) с детьми школьного возраста.
70.	Специфика организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности (дайвингом, классической аэробикой, гольфом и др.) со взрослым населением.
71.	Специфика организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности (кардиоаэробикой, теренкуром и др.) с людьми пожилого возраста.
72.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста в местах массового досуга и отдыха.
73.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста в стационарных условиях.
74.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением в учреждениях и на предприятиях.
75.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением по месту жительства.
76.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением в местах массового досуга и отдыха.
77.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением в условиях туристических походов и путешествий.
78.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением на базе различных физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях.
79.	Основы методики построения одного занятия различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
80.	Основы методики построения циклов занятий в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
81.	Характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
82.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста на базе различных физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях.
83.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста по месту жительства.
84.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в местах массового досуга и отдыха.
85.	Оздоровительные формы рекреации.
86.	Реабилитационные физкультурные рекреации.
87.	Досуговые физкультурные рекреации.

88.	Отбор средств носящий оздоровительный эффект занятий оздоровительно-рекреационной деятельности.
89.	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности с гигиеническими и естественно–средовыми факторами.
90.	Технология разработки и рекреации программ физкультурно-спортивных туров.
91.	Условия компенсирования физкультурно-рекреативной деятельности.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
5	экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знаниями современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуре, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который не достаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

Критерии оценки тестов:

От 85 до 100% правильных ответов - «отлично»

От 70 до 84% правильных ответов - «хорошо»

От 55 до 69% правильных ответов - «удовлетворительно»

От 0 до 54% правильных ответов – «неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Макеева В.С.	Теория и методика физической рекреации	учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
2	Иванова Н. В.	Спортивно-оздоровительный туризм	учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
3	Никишкин В.А., Зайцев В.П., С. И. Крамской [и др.]	Физическая рекреация в высших учебных заведениях	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
4	Кулагина, Е. В.	Технологии рекреации и анимации	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
5	Томилин, К. Г.	Игровые виды рекреации на СПА-курортах	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
6	Томилин, К. Г.	Игровые виды рекреации (на воде и у воды)	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
7	Башта Л.Ю.	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Веселова Н. Ю.	Организация туристской деятельности	учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
2.	Махов С. Ю.	Специальная физическая подготовка в велотуризме	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
3.	Шаруненко Ю. М.	Рекреационный туризм	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniium.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы. (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет