Министерство спорта Российской Федерации
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО "УралГУФК"

Кафедра теории и методики физической культуры

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО "УралГУФК",
ou=Зам.директора по УР,
email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.04.24 08:45:13 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____М.И. Салимов

«24» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Рекреационно-оздоровительные технологии в области физической культуры

по направлению подготовки

49.04.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

Магистр

2025

Рабочая программа дисциплины *«Рекреационно-оздоровительные технологии в области физической культуры»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (реквизиты ФГОС – утвержден приказом Министерства образования и науки № 940 от 17.09.2017г.).

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 заседания кафедры от 09.04.2025 г.).

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 от 24.04.2025 г.).

Разработчики:

доцент кафедры, к.б.н. _____ М.В. Светлакова
подпись

Зав. кафедрой . _____И.В. Тарасевич
подпись

I. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору 1 (ДВ.1). Дисциплина «Рекреационно-оздоровительные технологии в области физической культуры» является предшествующей дисциплиной для последующего изучения: «Инновационные подходы к воспитательной работе с подростками».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков в области рекреационно-оздоровительных технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и улучшение психоэмоционального состояния людей через физическую активность.

Задачи изучения дисциплины:

1. Теоретическая подготовка:
   - Изучение основ рекреационной и оздоровительной физической культуры.
   - Понимание роли физической активности в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
   - Изучение современных тенденций и технологий в области рекреации и оздоровления.
2. Практическая подготовка:
   - Освоение методик проведения рекреационно-оздоровительных занятий.
   - Разработка программ физической активности для различных групп населения (дети, взрослые, пожилые люди, люди с ограниченными возможностями здоровья).
   - Обучение использованию современных фитнес-технологий, тренажеров и оборудования.
3. Методическая подготовка:
   - Изучение принципов планирования и организации рекреационно-оздоровительных мероприятий.
   - Освоение методов контроля и оценки эффективности оздоровительных программ.
   - Развитие навыков мотивации людей к ведению здорового образа жизни.
4. Социально-психологическая подготовка:

- Изучение влияния физической активности на психоэмоциональное состояние человека.
- Освоение методов создания комфортной и мотивирующей среды для занятий.
- Понимание особенностей работы с различными группами населения.

Таким образом, изучение дисциплины способствует подготовке специалистов, способных внести вклад в укрепление здоровья и улучшение качества жизни людей через физическую культуру и спорт.

Изучение дисциплины направлено на приобретение обучающимися следующих компетенций:

Компетенции	Индикаторы компетенций
ОПК-2 способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	**1. Знает:** – технологии (алгоритмы) разработки программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; – особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности; – средства, методы и приемы видов спорта **2. Умеет:** – планировать содержание комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности **3. Имеет опыт:** – Реализации программ и комплексных мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта

II. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**
		3
Контактная работа	**24,25**	**24,25**
В том числе:		
Лекция	4	4
Практические занятия	20	20
Контактные часы на аттестацию	0,25	0,25
Самостоятельная работа	**119,75**	**119,75**
В том числе:		
Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса		
Практикум по учебной дисциплине с использованием программного обеспечения		
Формы контроля		
Зачет		+

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**
		3
Контактная работа	**20,25**	**20,25**
В том числе:		
Лекция	4	4
Практические занятия	16	16
Контактные часы на аттестацию	0,25	0,25
Самостоятельная работа	**119,75**	**119,75**
В том числе:		
Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса		
Практикум по учебной дисциплине с использованием программного обеспечения		
Формы контроля	**4**	**4**
Зачет	4	4

IV. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Разделы и темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды занятий		
		Самостоятельная работа	Лекции	Практические занятия
Раздел 1 Основные теоретические понятия рекреационно-оздоровительных технологий				
1.1 Основные понятия физической рекреации	18	15	1	2
1.2 Рекреационная деятельность, её типы и функции	19	15		4
Раздел 2 Теория и методика рекреационно-оздоровительных технологий как учебная дисциплина				
2.1 Основные понятия физической рекреации	18	15	1	2
2.2 Требования к проведению физической рекреации	17	15		2
Раздел 3 Рекреационно-оздоровительные технологии в образовательном учреждении				
3.1 Рекреационно-оздоровительные мероприятия в образовательной организации высшего и среднего образования.	20	15	1	4
3.2 Рекреация. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	17	15		2
Раздел 4 Средства рекреационной деятельности				
4.1 Формы занятий	18	15	1	2
4.2 Рекреационные мероприятия	16	14		2
Зачет				
Итого за период обучения	144	119,75	4	20

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды занятий		
		Самостоятельная работа	Лекции	Практические занятия
Раздел 1 Основные теоретические понятия рекреационно-оздоровительных технологий				
1.1 Основные понятия физической рекреации	18	15	1	2
1.2 Рекреационная деятельность, её типы и функции	17	15		2
Раздел 2 Теория и методика рекреационно-оздоровительных технологий как учебная дисциплина				
2.1 Основные понятия физической рекреации	17	15		2
2.2 Требования к проведению физической рекреации	17	15		2
Раздел 3 Рекреационно-оздоровительные технологии в образовательном учреждении				
3.1 Рекреационно-оздоровительные мероприятия в образовательной организации высшего и среднего образования.	19	15	2	2
3.2 Рекреация. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	17	15		2
Раздел 4 Средства рекреационной деятельности				
4.1 Формы занятий	18	15	1	2
4.2 Рекреационные мероприятия	16,75	14,75		2
Зачет	0,25			
Итого за период обучения	144	119,75	4	16

4.2 Сведения об удельном весе занятий, проводимых в активных и интерактивных формах

Наименование темы	Всего аудиторных часов	Занятия, проводимые в активных и интерактивных формах (в часах)									
		Лекция	Практические занятия	Лабораторное занятие	Контактные часы на аттеста	Консультации по	Руководство	Рецензирование	Председатель	Секретарь	Член комиссии
1.1 Основные понятия физической рекреации											
1.2 Рекреационная деятельность, её типы и функции											
2.1 Основные понятия физической рекреации											
2.2 Требования к проведению физической рекреации		2									
3.1 Рекреационно-оздоровительные мероприятия в образовательной организации высшего и среднего образования.		2									
3.2 Рекреация. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности											
4.1 Формы занятий			2								
4.2 Рекреационные мероприятия		2									
%	**0%**										

V.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

5.1. Тематический план самостоятельной работы обучающихся (очная форма)

№ раздела дисциплины	Наименование занятия	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	Рекреационно-оздоровительные технологии. Оздоровительные, двигательные. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индиви-	2

		дуально заданной проблеме курса	
2	Взаимосвязь двигательной рекреации с другими видами физической культуры. Мотивы занятий двигательной рекреацией. Вводная, основная, переходная двигательная рекреация.	Изучение и анализ практического опыта.	2
3	Культура здорового образа жизни и физическая рекреация. Режимы двигательной активности и их выбор. Основы построения рекреационно-оздоровительной тренировки.	Изучение литературных источников.	2
4	Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма.	Изучение литературных источников.	4
5	Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	2
6	Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности.	Изучение литературных источников.	2
7	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха.	Изучение литературных источников.	2
8	Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой дея-	Изучение и анализ практического опыта.	4

	тельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в серу досуга.		
	Итого		20

5.2 Тематический план самостоятельной работы обучающихся (заочная форма)

№ раздела дисциплины	Наименование занятия	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
4	Программа тура рекреационно-развлекательного туризма. Программа тура рекреационно-оздоровительного туризма. Программа тура рекреационно-познавательного туризма. Программа тура рекреационно-спортивного туризма.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	2
5	Требования необходимые при организации рекреационного мероприятия. Применение основных методов в организации рекреативной деятельности. Анализ функций специалиста в процессе организации рекреативной деятельности. Необходимые психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.	Изучение литературных источников.	2
6	Массовые рекреационные технологии для лиц разного возраста. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности лиц разного возраста. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранение творческой активности.	Изучение и анализ практического опыта.	2
	Итого		6

VI.ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Таблица 6 – Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Деятельность и выполнения заданий	Кол-во баллов
Обязательные баллы	
Посещение лекций (9 лекций) – 0,7 балл	+0,6
Работа на практических и семинарских занятиях (9 занятий): 1) Выступление на семинаре 2) Практическая работа «Проведения инструктажа по технике безопасности» 3) Контрольная работа «Жеребьёвка соревнований в ЛОЛ» 4) Демонстрация презентации и доклад	+1 От 2 до 3,5 От 4 до 7 От 4 до 7 От 2 до 7
Тестирование (2)	От 4 до 7
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1) Подготовка презентации 2) Написание конспекта 3) Подготовка положения о соревнованиях 4) Подготовка доклада	 От 2 до 7 От 2 до 3,5 От 4 до 7 От 2 до 3,5

Таблица 7 – Виды и формы сдачи заданий для СРС

Вид и наименование работы	Трудоемкость (час)	Номера учебных недель семестра																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Модуль №1																		
Доклад	8					+				+								
Презентация	16			+				+										
Конспект	8		+			+												
Модуль №2																		
Доклад	8												+					+
Презентация	16										+						+	
Конспект	8										+				+			
Модуль №3																		

Доклад	8		+	+													
Презентация	16	+			+												
Конспект	8		+		+												
Модуль №4																	
Доклад	10												+			+	
Презентация	16											+					+	+
Конспект	8										+		+		+			

Текущий контроль сформированности компетенций проводится в виде обсуждения результатов выполнения практических работ, контрольных работ, контрольных тестов, а также самостоятельно подготовленных студентами заданий.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачёта в седьмом семестре.

6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация»?
2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».
3. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?
4. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
5. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982 - 1990 гг.?
6. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
7. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?
8. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?
9. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
10. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
11. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
12. Функции физической рекреации.
13. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
14. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации?
15. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
16. Поясните понятие «климатотерапия».
17. Дайте характеристику физическим упражнениям.
18. Поясните понятие «Бальнеотерапия».
19. Что представляют собой подвижные игры?
20. Каково содержание водных процедур?
21. Какое содержание имеет повседневный отдых в системе физической рекреации?
22. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
23. Какие отличительные признаки образуют рекреационный туризм?
24. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
25. Дайте классификацию игр на местности.
26. Дайте характеристику вечеров занимательного досуга.

27. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
28. В чем выражается структура шоу-программ?
29. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
30. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.
31. Что представляет собой рекреационная технология?
32. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
33. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?
34. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности.
35. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреативной деятельности?
36. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
37. Из чего состоит подготовка участников рекреационных мероприятий?
38. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.
39. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.
40. Перечислите обязанности ведущего рекреативного мероприятия.
41. В чём заключаются особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?
42. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.
43. По каким критериям туристы выбирают район проведения рекреационного похода?
44. Что вкладывается в понятие целевых рекреационно-познавательных объектов на маршруте похода?

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература:

1. Образовательный процесс в профессиональном образовании : учебное пособие для вузов / В. И. Блинов [и др.] ; под общей редакцией В. И. Блинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 314 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00080-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/obrazovatelnyy-process-v-professionalnom-obrazovanii-563049

2. Крежевских, О. В. Методика профессионального обучения. Теория и методика интерпрофессионального образования : учебное пособие для вузов / О. В. Крежевских. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11115-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/metodika-professionalnogo-obucheniya-565932#page/1

3. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. словарь - справочник / О. В. Козырева ; соавт. А. А. Иванов. - ; Москва : Советский спорт, 2010. - ISBN 978-5-9718-0429-1. — Текст: непосредственный.

4. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. - 2 изд., стер. - ; Москва : Академия, 2010. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7507-5. — Текст: непосредственный.

5. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543661

6. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-567455#page/1

7.2 Дополнительная литература:

1. Методика профессионального обучения : учебное пособие / В. И. Блинов [и др.] ; под общей редакцией В. И. Блинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 219 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05089-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/book/metodika-professionalnogo-obucheniya-563321-3

2. Технология профессионально-ориентированного обучения в высшей школе : учебное пособие / П. И. Образцов, А. И. Уман, М. Я. Виленский ; под редакцией В. А. Сластенина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07122-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/tehnologiya-professionalno-orientirovannogo-obucheniya-v-vysshey-shkole-539021#page/1

3. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - Москва: Советский спорт, 2015. - 464 с. — Текст: непосредственный.

4. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации: избранные лекции / В.С. Макеева, В.В. Куницын. - Орел: ОрелГТУ, 2006. – 176 с. — Текст: непосредственный.

7.3. Рекомендуемая литература:

Не предусмотрено

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение: ROSALinuxDesktop, LibreOffice, GIMP

Лицензионное программное обеспечение: Dr.WebDesktopSecuritySuite (комплексная защита), система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз»

8.2 Материально-техническое обеспечение

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами учебных занятий являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Технология обучения носит традиционный характер с использованием презентаций лекционного материала.

Лекции составляют основу теоретического обучения и проводятся с целью дать систематизированные основы теоретических знаний по дисциплине, сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Практические занятия проводятся с целью формирования практических умений и приобретения навыков в решении задач.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа предусматривает как аудиторную, таки внеаудиторную работу.

После изучения каждой темы студенты выполняют контрольную работу.

Оценка учебных достижений студентов осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы.