

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 07.10.2022 12:07:34  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП:

«31» нояб 2022г.

Рабочая программа дисциплины  
Виды рекреационной деятельности

49.03.01. физическая культура  
Направление подготовки

Профиль подготовки  
Физкультурное образование

Для студентов 5 курса заочной формы обучения

Составитель: Вирский П. Е.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом:**

Виды рекреационной деятельности

#### **Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является:

подготовка студентов к осуществлению рекреационной деятельности в сфере физической культуры и спорта, освоение студентами научного понимания физической рекреации как вида социальной практики.

Задачи дисциплины:

- научить студента эффективно пользоваться полученными знаниями;
- ознакомить студентов с теорией и практикой, основными видами рекреационной деятельности;
- обеспечить подготовку к практическим действиям по реализации программ физической рекреации населения в соответствии с их потребностями и государственной политикой в сфере физического воспитания;
- используя преимущественно интерактивные формы проведения занятий, сформировать умения выбирать и применять адекватные задачам средства, методы и формы физической рекреации для регуляции психоэмоционального состояния, восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Для изучения курса необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин, как «Педагогика и психология», «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура и спорт».

Для освоения учебной дисциплины студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

**Знать:** основы дидактики и воспитательной деятельности; основы психологии человека; теоретические и методические основы физической культуры и спорта; основы теории и методики базовых видов спорта.

**Уметь:** сохранять необходимый уровень общефизической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде; обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; осуществлять все виды контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Владеть: навыками выполнения упражнений из базовых видов спорта; методикой организации занятий по общефизической подготовке, различным видам спорта, туризму.

Знания, умения и компетенции, приобретенные студентами при освоении дисциплины «Виды рекреационной деятельности» необходимы при проведении практических мероприятий физкультурно-спортивной направленности в рамках дисциплины «Организация и проведение СММ», для организации рекреационной деятельности на производственной практике, для написания дипломной (квалификационной) работы, а также в профессиональной деятельности после окончания вуза.

### 3. Объем дисциплины (или модуля):

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_2\_\_ часа, практические занятия \_\_2\_\_ часа,

**самостоятельная работа:** \_\_100\_\_ часов, контроль \_4\_ часа.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы: ПК-6; ПК-7

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ПК-6      Обладает способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</p>	<p>Владеет методиками проведения мероприятий оздоровительного характера; психолого-педагогическими приёмами активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>Умеет распределять на протяжении занятия средства с учётом их влияния на организм занимающихся; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений; анализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям.</p> <p>Знает особенности организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности с различным контингентом занимающихся; приемы и методики разработки профиограмм.</p>
<p>ПК-7      Обладает способностью обеспечивать применение навыков выживания в</p>	<p>Владеет методами использования физических упражнений для коррекция функционального состояния занимающихся с учетом факторов воздействия внешней среды.</p> <p>Способен выполнять анализ эффективности</p>

природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся Владеет навыками организации и проведения мероприятий рекреативной направленности в условиях природной среды.
---	--

**6. Форма промежуточной аттестации** зачет в 9 семестре заочная форма.

**7. Язык преподавания** русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Для студентов заочной формы обучения**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические занятия	
Тема 1. Понятие о рекреационных ресурсах. Социальная значимость рекреационной деятельности. Предмет и задачи рекреационной деятельности.	11	1		10
Тема 2. Виды рекреационной деятельности. Содержание различных видов рекреационной деятельности.	11		1	10
Тема 3. Классификация рекреационной деятельности. Доступность рекреационных ресурсов.	10			10
Тема 4. Теоретико-методические основы физической (двигательной) рекреации.	21	1		20
Тема 5. Формы и содержание рекреативной физической культуры.	21		1	20
Тема 6. Особенности организация занятий рекреативной физической культурой. Комплексный контроль при занятиях физической рекреацией.	20			20
Тема 7. Методы исследования в рекреационной сфере.	14			14
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>100+4</b>

**III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)**

**Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.**

Студентам следует приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию, до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия; при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики; теоретический материал следует

соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе; в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения; в ходе семинара давать конкретные, чёткие ответы по существу вопросов; на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведённых расчётов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Студентам следует руководствоваться графиком самостоятельной работы, определённым РПД, выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы, при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (или модулю)**

##### **1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции 1 ПК-6 Обладает способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни**

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный	распределять на протяжении занятия средства ФВ с учётом их влияния на организм занимающихся; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений.	посещение лекционных и практических занятий: 1-1балл наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение: не менее 80%; участие в обсуждении теоретических

		вопросов на каждом практическом занятии: до 3 баллов. Правильность выполнения контрольных заданий (критерии в заданиях)
Промежуточный	Подобрать комплекс общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности	Составлен комплекс упр. для развития отдельных физических качеств: по 3балла; составлен комплекс для развития всех физических качеств + 5 баллов
Заключительный	Проанализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям	Анализ результатов по отдельным критериям: по 2 балла за результат. Оценка по всем заявленным критериям + 5 баллов

**V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)**

а) Основная литература:

1. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118598>

2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376>

б) Дополнительная литература:

1. 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, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497460>

**VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)**

Весь спорт: <http://www.allsportinfo.ru/flink> is external)

Каталог спортивных Интернет-ресурсов: <http://www.sportfiles.ru/flink> is external)

Теория и практика физической культуры: <http://www.teoriva.ru/ruflink> is external).

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

1) Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе II «Содержание дисциплины», ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, для лекционных и практических занятий.

Схема изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий: 1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины. 2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента. 3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины. 4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины. 5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине. 6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины. 7. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия. 8. Присутствие и творческое участие на лекционных, семинарских и практических занятиях. 9. Выполнение требований текущего и итогового контроля.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс) Студентам необходимо перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к преподавателю.

Изучение дисциплины проходит по разделам и темам. Студент **должен знать**: основные понятия и термины, относящиеся к данной теме: формы и виды рекреационной деятельности, методические особенности построения и проведения различных форм рекреационных занятий, технологию планирования и контроля в физической рекреации.

Студент **должен уметь**: разрабатывать необходимую документацию для проведения занятий по физической рекреации с различным контингентом, проводить самостоятельно и в составе группы спортивно-массовые мероприятия рекреационной направленности, проводить анализ выполненной работы и т.д.

**Форма отчета.**

Знания и умения, полученные при самостоятельном изучении, а также знания, полученные на практических занятиях по данной дисциплине, используются студентами в процессе прослушивания лекционного курса, практических занятий, при прохождении производственной практики. Наличие знаний и умений проверяется путем тестирования по разделам и проверки результатов практических работ.

Для организации самостоятельной работы используется учебно-методическое пособие по производственной практике, методические материалы и практические разработки дисциплины «Спортивно-массовые мероприятия». В качестве раздаточного материала используется документация, разработанная студентами, ранее проходившими производственную практику.

## 2) Требования к рейтинг-контролю.

Лекции - 2 часа, семинарские -2 часа, 9 семестр зачет.

Часть учебного материала выносится на самостоятельную работу студентов. Контроль знаний осуществляется путем проведения тестирования, контрольных письменных и практических работ, устных опросов, подготовки творческих проектов, докладов.

### **Промежуточная аттестация**

Зачет по темам дисциплины.

Примерное задание зачета:

Подготовить презентацию по теме «Виды физической рекреации». Задание может выполняться индивидуально или в составе группы из 2-3 студентов. Выбор вида двигательной рекреации для разработки презентации происходит при прохождении данной темы на семинарском занятии.

Тематика вопросов к зачету

1. Рекреационные потребности общества на современном этапе развития. 2. Рекреационное пространство. 3. Рекреационная система. 4. Социально-экономические условия развития рекреационной деятельности.

5. Рекреационная деятельность в физической культуре. 6. Виды рекреационной деятельности и формы занятий. 7. Виды деятельности, используемые как средства физической рекреации. 8. Принципы рекреационной тренировки. 9. Возрастные особенности занимающихся двигательной рекреацией. 10. Особенности занятий двигательной рекреацией с людьми зрелого возраста. 11. Учет возрастных особенностей людей пожилого возраста, привлекаемых к занятиям физической рекреацией. 12. Влияние профессиональной деятельности на содержание физической рекреации. 13. Особенности физической рекреации при различном характере труда. 14. Методики изучения условий труда и отдыха для методологического обоснования применения рекреативных средств. 15. Контроль физического развития и состояния занимающихся. 16. Оценка показателей физической работоспособности: неопределенные тесты и критерии оценки. 17. Состояние и перспективы развития рекреационной индустрии. 18. Инфраструктура для рекреационной физической культуры. 19. Материально-

техническое оснащение рекреационных занятий. 20. Типы упражнений и виды оздоровительно-рекреативной гимнастики. 21. Спортивные и подвижные игры в рекреативной деятельности. 22. Средства релаксации и восстановления работоспособности. 23. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. 36. Корпоративные мероприятия: спортивные праздники, мероприятия выходного дня, туристские походы и т.п. Стимуляция работодателями у работников интереса к занятиям оздоровительно-рекреативной направленности, ведения здорового образа жизни.

**VIII. Перечень педагогических технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
<p>Раздел (модуль) 1. Понятие о рекреационных ресурсах. Социальная значимость рекреационной деятельности. Предмет и задачи рекреационной деятельности. Виды рекреационной деятельности. Содержание различных видов рекреационной деятельности. Структура и основные компоненты свободного времени. Рекреационные потребности различных групп населения. Классификация рекреационной деятельности. Доступность рекреационных ресурсов.</p>	<p>Лекция, практическое занятие</p>	<p>Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Лекция-дискуссия. Круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)</p>
<p>Раздел (модуль) 2. Теоретико-методические основы физической (двигательной) рекреации. Формы и содержание рекреативной физической культуры. Особенности организация занятий рекреативной физической культурой. Комплексный контроль при занятиях физической рекреацией. Методы исследования в рекреационной сфере.</p>	<p>Лекция, практическое занятие</p>	<p>Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)</p>

**IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

1. Мультимедийное оборудование, учебные фильмы, спортивный инвентарь и оборудование, спортивные залы. 2. Электронные таблицы и текстовый редактор Microsoft Excel; Word, для презентации результатов - Power Point.

***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

Google Chrome б

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows антивирус

paint.net б

STDU Viewer version 1.6.375.0 б

Microsoft Windows 10 Enterprise Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

MS Office 365 pro plus Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com);

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru);

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;

4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>;

5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;

6. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;

**X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (или модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.			
2.			

