

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Организационно-методические основы рекреативной деятельности»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – магистратуры**

по направлению подготовки  
**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

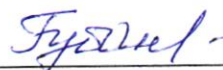
Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Губанцева И.Б., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины является рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат – создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

**Задачами** освоения дисциплины являются:

- знакомство с целями и задачами рекреационно-оздоровительной деятельности, учебного и тренировочного процессов;
- формирование навыков оценки физического и функционального состояния индивида, его пригодность к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельности;
- применение средств и методов рекреационной деятельности, соответствующих поставленным задачам.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается во 2 семестре.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.1);
- 2) объем индивидуальной спортивной подготовки (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.1);
- 3) специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.1);
- 4) технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний, снятия стрессов (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.1);
- 5) методы научного исследования (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 6) порядок составления и оформления научной работы, научной статьи (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 7) нормативные правовые акты, регламентирующие работу со служебной документацией (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1).

### **Уметь:**

1) выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной или образовательной организации (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.2);

2) собирать информацию из различных источников (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

3) разъяснять все существенные вопросы внедрения методики в устном выступлении или в методических материалах (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2).

#### **Владеть навыками:**

1) изучения передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.3);

2) внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных или образовательных организациях (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.3);

3) изучения передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);

4) внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных или образовательных организациях (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

### **4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

| Номер семестра         | Формы промежуточной аттестации | Общий объем в зачетных единицах | Общий объем в академических часах | Объем контактной работы в академических часах |                                    |                     |                                  |              |                          | Объем самостоятельной работы в академических часах |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------|--------------------------|--|
|                        |                                |                                 |                                   | Лекционные занятия                            | Практические (семинарские) занятия | Лабораторные работы | Клинические практические занятия | Консультации | Промежуточная аттестация |  |
| Очная форма обучения   |                                |                                 |                                   |   |                                    |                     |                                  |              |                          |  |
| 2                      | Э                              | 4                               | 144                               | 24  | 24                                 | -                   | -                                | 2            | 0,25                     | 93,75  |
| Итого                  | –                              | 4                               | 144                               | 24  | 24                                 | -                   | -                                | 2            | 0,25                     | 93,75  |
| Заочная форма обучения |                                |                                 |                                   |   |                                    |                     |                                  |              |                          |  |
| 2                      | Э                              | 4                               | 144                               | 2   | 12                                 | -                   | -                                | 2            | 0,25                     | 137,75   |
| Итого                  | –                              | 4                               | 144                               | 2   | 12                                 | -                   | -                                | 2            | 0,25                     | 137,75   |

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

### **4.2 Содержание лекционных занятий**

### Очная форма обучения

| №<br>п/п         | Темы лекционных занятий   |
|------------------|---|
| <b>2 семестр</b> |   |
| 1                | Понятие физической рекреации. Формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда               |
| 2                | Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. |
| 3                | Познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная стороны рекреации  |
| 4                | Важнейший методологический принцип рекреации – принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности                     |
| 5                | Физические упражнения как основное средство физической рекреации.   |
| 6                | Спортивные соревнования как фактор рекреативной деятельности.   |

### Заочная форма обучения

| №<br>п/п         | Темы лекционных занятий   |
|------------------|---|
| <b>2 семестр</b> |   |
| 1                | Понятие физической рекреации. Формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда               |
| 2                | Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. |

## 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

### Очная форма обучения

| №<br>п/п         | Темы практических (семинарских) занятий  |
|------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |
| 1                | Становление рынка рекреационно-оздоровительных услуг и активное участие государства в этом |
| 2                | Оздоровительная индустрия  |
| 3                | Туризм, как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг                     |
| 4                | Рекреационные ресурсы, особенность их освоения в современных условиях                      |
| 5                | Классификация рекреационной деятельности   |
| 6                | К вопросу о понятии феномена «Физической рекреации»  |
| 7                | Лечебно-курортная рекреация: ее разновидности и особенности организации                    |

### Заочная форма обучения

| №<br>п/п         | Темы практических (семинарских) занятий  |
|------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |
| 1                | Становление рынка рекреационно-оздоровительных услуг и активное участие государства в этом |
| 2                | Оздоровительная индустрия  |
| 3                | Туризм, как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг                     |
| 4                | Рекреационные ресурсы, особенность их освоения в современных условиях                      |

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

##### Очная форма обучения

| №<br>п/п         | Виды и формы самостоятельной работы                    |
|------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |
| 1                | Подготовка к практическим (семинарским) занятиям       |
| 2                | Подготовка к тестированию                              |
| 3                | Подготовка доклада, реферата                           |
| 4                | Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение |

##### Заочная форма обучения

| №<br>п/п         | Виды и формы самостоятельной работы                    |
|------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |
| 1                | Выполнение контрольно-курсовой работы                  |
| 2                | Подготовка к практическим (семинарским) занятиям       |
| 3                | Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение |

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

##### Очная форма обучения

| Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося |                          |   | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------------|---|--------------------------------|
| <b>2 семестр</b>   |                          |   |                                |
| Текущий контроль успеваемости  | Первый рубежный контроль | <b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b> |                                |
|  |                          | Посещение лекционных занятий                          | 4                              |
|  |                          | Работа на практических занятиях                       | 6                              |
|  |                          | Тестирование  | 20                             |
|  |                          | Итого   | 30                             |
|  | Второй рубежный контроль | <b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b> |                                |
|  |                          | Посещение лекционных занятий                          | 10                             |
|  |                          | Работа на практических занятиях                       | 10                             |
|  |                          | Подготовка доклада, реферата                          | 10                             |
|  |                          | Итого   | 30                             |

| Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося |         | Максимальное количество баллов |
|--|---------|--------------------------------|
| Промежуточная аттестация   | Экзамен | 40 (100*)                      |

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Заочная форма обучения

| Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося |                                       | Максимальное количество баллов |
|--|---------------------------------------|--------------------------------|
| <b>2 семестр</b>   |                                       |                                |
| Текущий контроль успеваемости  | Посещение лекционных занятий          | 10                             |
|  | Работа на практических занятиях       | 20                             |
|  | Выполнение контрольно-курсовой работы | 30                             |
| Промежуточная аттестация   | Экзамен                               | 40 (100*)                      |

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

| Система оценивания результатов обучения  | Оценки              |                   |         |          |
|--|---------------------|-------------------|---------|----------|
| Стобалльная система оценивания   | 0 – 39              | 40 – 60           | 61 – 80 | 81 – 100 |
| Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы) | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо  | Отлично  |
| Академическая система оценивания (зачет)   | Не зачтено          | Зачтено           |         |          |

## 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная доской для изображения рисунков, схем и т.п., специальными приспособлениями для фиксации наглядных пособий, а так же мультимедийным оборудованием.

## 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература

1. Физическая рекреация в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин, В.П. Зайцев, С.И. Крамской [и др.]; под редакцией В.А. Никишкин, В.П. Зайцев. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35346.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — М.: Советский спорт, 2014. — 152 с. — ISBN 978-5-9718-0710-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40818.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья: практикум / составители А.Л. Ворожбитова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62931.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## **7.2 Дополнительная литература**

1. Физическая реабилитация : учебник для вузов / А.А. Бирюков [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов-н/Д: Феникс, 2005. — 604 с.: ил.

2. Егоренков Л.И. Экология туризма и сервиса: Учеб. пособие для вузов / Л.И. Егоренков. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208с.: ил.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физ-ра и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. — 544 с.: ил.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов: в 2 т. / под общ. ред. С.П. Евсеева. — М.: Сов. спорт, 2007-2009. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Т.1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2007. — 291 с.: ил.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru/>;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>;

4 ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор MicrosoftWord;
2. Программа для работы с электронными таблицами MicrosoftExcel;
3. Программа подготовки презентаций MicrosoftPowerPoint;
4. Аппаратно-программный комплекс «Адаптолог – эксперт»;
5. Пакет офисных приложений МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс.