

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

18 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы – Спортивные и физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника – Магистр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 2 Семестр 4

Зачет 4 сем

Общая трудоемкость дисциплины 72.0 (академ. час), 2.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 126

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

03.06.2024 г. , протокол № 10

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

18 июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

18 июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

18 июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

18 июня 2024 г.

		самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами
--	--	--

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.00 зачетных единицы, 72.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение	4	1		2								8	Входящий контроль Устный опрос
2	Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации	4	1		2								8	Устный опрос
3	Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Организация и проведение мероприятий физической	4	1		2								12	Устный опрос

	рекреации													
4	Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	4	1		2								12	Устный опрос Конспект
5	Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности	4			4								15.8	Устный опрос Конспект
6	Зачет	4								0.2				зачет
	Итого			4.0		12.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	55.8	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение	Рекреация как учебная и научная дисциплина, ее историческое развитие. Основные понятия и характеристика физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин. Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.
2	Методологические	Принцип единства телесного и духовного,

	<p>подходы и педагогические принципы физической рекреации</p>	<p>биологического и социального личности. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической рекреации. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.</p> <p>Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самостоятельного творчества. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески - активное свободное время.</p>
3	<p>Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Организация и проведение мероприятий физической рекреации</p>	<p>Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Классификация рекреационных ресурсов. Типы природных рекреационных ресурсов. Рекреационная география. Курортология.</p> <p>Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореотерапия, трудотерапия. Организация физической рекреации средствами туризма. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.</p>
4	<p>Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации</p>	<p>Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации</p>

5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
<p>Основные понятия и характеристика физической рекреации, ее историческое значение</p>	<p>Рекреация как учебная и научная дисциплина, ее историческое развитие. Основные понятия и характеристика физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование комплекса знаний о физической рекреации в рамках различных научных дисциплин.</p> <p>Причины возникновения физической рекреации. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.</p>
<p>Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации</p>	<p>Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической рекреации. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.</p> <p>Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самостоятельного творчества. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески - активное свободное время.</p>
<p>Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Организация и проведение</p>	<p>Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Классификация рекреационных ресурсов. Типы природных рекреационных ресурсов.</p>

мероприятий физической рекреации	физической	Рекреационная география. Курортология. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореотерапия, трудотерапия. Организация физической рекреации средствами туризма. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески- активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.
Психолого- педагогические условия организации различных форм физической рекреации	педагогические	Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации.
Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности		Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх. Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации. Формы построения занятий физической рекреацией. Разновидности туристско- спортивного движения. Спортивный туризм. Социальный туризм. Обеспечение туристско- спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям. Рекреационная основа программирования отдыха. Виды рекреационно- оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности. 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.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических
-------	-----------------------------	---------------------------	------------------------------

			часах
1	Основные понятия и характеристика физической рекреации, историческое значение ее	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
2	Методологические подходы и педагогические принципы физической рекреации	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
3	Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха. Организация и проведение мероприятий физической рекреации	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	12
4	Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	12
5	Организация и проведение рекреативных мероприятий игровой и туристической направленности	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	15.8

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для реализации компетентного подхода в учебном процессе предусмотрено использование активных форм проведения занятий, развивающих коммуникативные способности и речь обучающихся, направленных на их привлечение к самостоятельной познавательной деятельности, вызывающих личностный интерес к проведению научных исследований, способствующих осознанию социальной значимости своей будущей профессии и проявлению мотивации к профессиональной деятельности. К активным формам проведения занятий, используемым при реализации курса относятся: проблемная лекция, учебные дискуссии, разбор конкретных ситуаций. На лекциях и практических занятиях студенты знакомятся с конкретной проблемой, воспроизводят и анализируют ход ее решения, высказывают свои суждения.

Рекомендуется использование информационных технологий при организации коммуникации со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам, использование мультимедиа- средств при проведении лекционных и практических занятий.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в виде

зачет (4 семестр).

Вопросы к зачету

1. Рекреация как учебная и научная дисциплина, ее историческое развитие.
2. Основные понятия рекреации
3. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.
4. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности
5. Рекреационные ресурсы для активного и пассивного отдыха.
6. Классификация рекреационных ресурсов.
7. Типы природных рекреационных ресурсов.
8. Рекреационная география.
9. Курортология.
10. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации
11. Функции физической рекреации
12. Содержание и требования к проведению физической рекреации
13. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях
14. Средства рекреационной деятельности
15. Виды деятельности в рекреации
16. Элементарные занятия. Самостоятельные занятия
17. Рекреационный туризм
18. Игры на местности
19. Вечера занимательного досуга
20. Театрализованные игровые конкурсы
21. Шоу -программы
22. Игровые комплексы
23. Формирование осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.
24. Агитационно-пропагандистская работа в физической рекреации.
25. Пути образования и развития потребностей в физкультурно- оздоровительной деятельности.
26. Направления работы по формированию мотивации у детей и взрослых к физической рекреации.
27. Факторы, способствующих повышению интереса к оздоровительным занятиям
28. Научно-методические рекомендации по применению конкретных форм физической рекреации.
29. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.
30. Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.

9. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : практикум / составители А. Л. Воровбитова. — Ставрополь : Северо- Кавказский федеральный университет, 2015. — 116 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62931.html> (дата обращения: 11.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / составители Л. Ю. Башта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95583.html> (дата обращения: 11.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Журавлева, М. М. Анимация в рекреации и туристской деятельности : курс лекций / М. М. Журавлева. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 159 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15682.html> (дата обращения: 11.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. 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. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/35346.html> (дата обращения: 11.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
2	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» http://www.iprbookshop.ru	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
4	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com	Электронный ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
5	ЭБС ЮРАЙТ https://urait.ru/	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов
6	http://elibrary.ru .	Научная электронная библиотека журналов
7	https://www.dissercat.com/	Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat — это самый крупный каталог научных работ в российском интернете.

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	https://scholar.google.ru/	Google Scholar —поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин.

2	http://www.edu.ru/index.php	Российское образование. Федеральный портал
3	https://www.runnet.ru	RUNNet (RussianUNiversityNetwork) - научно-образовательная телекоммуникационная сеть, обеспечивающими интеграцию с зарубежными научно-образовательными сетями (National Research and Education Networks, NREN) и с Интернет.
4	http://window.edu.ru	Единое окно доступа к образовательным ресурсам
5	http://www.multitrans.ru/	Мультитран. Информационная справочная система «Электронные словари»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

На занятиях применяется следующее техническое оборудование: компьютерная техника (компьютеры), проектор.