

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная 3 курс 6 семестр

**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**


«Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

**Воронеж 2022**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры Теории и методики  
физической культуры, педагогики и психоло-  
гии

протокол № 1  
от «1» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой

 И.В. Рубцова

Руководитель ОПОП ВО

 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО

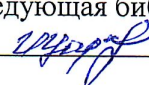
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 1

от «20» октября 2022 г.

Начальник учебного отдела

 В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

 И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Материально-техническое обеспечение туризма» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Авторы:**

**Седоченко С.В.** – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

**Рецензенты:**

**Черных А.В.** – к.п.н., доцент кафедры «Медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин»

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	
4. Содержание дисциплины	
5. Фонд оценочных средств	
6. Перечень основной и дополнительной литературы	
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ПК-2, ПК-3.

### Профессиональные компетенции:

**ПК-2.** Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся и контроля результатов освоения.

**ПК-3.** Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
- основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер занимающихся различного возраста;	<b>ПК-2</b>
- основы здорового образа жизни и его организации;	<b>ПК-3</b>
<b>Умения:</b>	
- использовать систему контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося с анализом полученных результатов	<b>ПК-2</b>
- планировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья;	<b>ПК-3</b>
- составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи;	
- выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья;	
<b>Навык и\или опыт деятельности:</b>	
анализа плана тренировочного занятия, выбора формы проведения тренировочного занятия;	<b>ПК-2</b>
- разработки системы оценки достижения планируемых результатов освоения оздоровительных программ;	
проведения общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья;	<b>ПК-3</b>
- регулирования физической нагрузки обучающихся, занимающихся;	

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) Б1.В.09 «Двигательная рекреация» относится к части формируемой участниками образовательного процесса Блока 1 «Дисциплины (модули)» в части формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с примерным

учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре по очной форме обучения обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение		Заочное обучение	
	Семестры		Семестры	
	6			
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>	36			
В том числе:				
Лекции (Л)	14			
Лабораторные занятия (ЛЗ)				
Практические занятия (ПЗ)	22			
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	экзамен			
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>	63			
<b>Контроль (К)</b>	9			
<b>Всего часов (семестр)</b>	108			
<b>Зачетные единицы (семестр)</b>	3			
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	108		1
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	3		3

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
<b>1. Физическая рекреация (6 семестр)</b>						
1.	Двигательная рекреация. Общие представления о рекреационной деятельности. Рекреационные потребности. Средства двигательной рекреации	2		2		
2.	Сущность, особенности и функции рекреационной деятельности. Рекреационные функции.	2		2		
3.	Понятие о рекреационной системе. Системы и циклы занятий. Классификация рекреационной деятельности	2		2		
4.	Территориально-рекреационные системы. Типология территориальных рекре-	2		4		

	ационных систем. Рекреационные ресурсы.					
5	Планирование уровня физической нагрузки в рамках рекреационных туристских мероприятий и методы педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов.	2		4		
6	Рекреационный туризм. Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода.	2		4		
7	Основные положения двигательной рекреации в образовательном учреждении. Зрелищно-игровой досуг, как форма самореализации и рекреационно-оздоровительной деятельности.	2		4		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>14</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО часов</b>		<b>108</b>				

#### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
<b>Физическая рекреация</b>			
1.	Двигательная рекреация. Общие представления о рекреационной деятельности. Рекреационные потребности. Средства физической рекреации	<p><b>Лекция.</b> Понятие, признаки, компоненты, разновидности двигательной рекреации. Рекреология, как раздел науки, её область исследования. Виды и формы досуговой деятельности. Аспекты физической рекреации её цель, задачи и формы. Рекреационная деятельность. Определение и виды рекреационных потребностей. Взаимосвязь рекреационной и производственной деятельностью человека. Потребности личные, больших и малых групп. Спрос на рекреационную деятельность. Пути удовлетворения рекреационных потребностей. Средства физической рекреации.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Сравнительная оценка досуговой деятельности студентов совмещающих учебные занятия с тренировочными спортивными нагрузками и досуговой деятельности студентов, не занимающихся</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей.</p>

		спортом. Рекреационные потребности жителей Воронежа и Воронежской области. Особенности групповых и индивидуальных рекреационных потребностей	
2.	Сущность, особенности и функции рекреационной деятельности. Рекреационные функции.	<p><b>Лекция.</b> Понятие рекреационной деятельности. Классификация рекреационной деятельности. Три группы функций рекреационной деятельности: медико-биологические, социально-культурные, экономические функции, их учет при организации рекреационной деятельности.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Структура видов экономической деятельности рекреационного комплекса по классификационным уровням (четыре секции, четыре раздела, пять групп, семь классов и один подкласс).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрос.</li> <li>2. Наличие конспектов, записей.</li> <li>3. Разбор и анализ практического занятия.</li> <li>4. Выполнение конкретных заданий.</li> <li>5. Собеседование.</li> </ol>
3.	Понятие о рекреационной системе. Системы и циклы занятий. Классификация рекреационной деятельности	<p><b>Лекция.</b> Понятие о рекреационной системе. Природные и культурные территориальные комплексы. Функции свободного времени. Типы рекреационных занятий. Суточный цикл рекреационной деятельности, циклы отпуска, жизненный цикл, цикл определенной возрастной градации (детство, юность). Разнообразие, комбинирование и цикличность рекреационных занятий. Классификации рекреационной деятельности на основе: цели путешествия, характера организации, правового статуса, продолжительности путешествия и пребывания в определенном месте рекреанта, сезонности, характера передвижения рекреанта, его возраста, активности занятий, характеру использования рекреационных ресурсов и т.д. Использование свободного времени.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Классификация рекреационной деятельности. Классификации рекреационной деятельности на основе: цели путешествия, характера организации, правового статуса, продолжительности путешествия и пребывания в определенном месте рекреанта, сезонности, характера передвижения рекреанта, его возраста, активности занятий, характеру использования рекреационных ресурсов и т.д. Использование сво-</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрос.</li> <li>2. Наличие конспектов, записей.</li> <li>3. Разбор и анализ практического занятия.</li> <li>4. Выполнение конкретных заданий.</li> <li>5. Собеседование.</li> <li>6. Тестирование</li> </ol>



		бодного времени. Составление графика свободного времени. График свободного времени школьников, студентов, жителей города и села. График свободного времени студента-спортсмена.	
4.	Территориально-рекреационные системы. Типология территориальных рекреационных систем. Рекреационные ресурсы.	<p><b>Лекция.</b> Определение и свойства территориально-рекреационных систем. Развитие ТРС в современном обществе. Типология территориальных рекреационных систем и четыре основных функциональных типа ТРС, компоненты, подтипы. Урбанизированные и не урбанизированные ТРС. Зоны пригородного (кратковременного) отдыха и зоны длительного отдыха. Специализация и универсальность ТРС. Рекреационный потенциал территории. Факторы, обуславливающие виды природопользования. Курортно-рекреационный потенциал территории и его структура. Виды, типы, характеристика рекреационных ресурсов. Материально-техническая база рекреации ее структура и критерии оценки.</p> <p><b>Практическое занятие.</b></p> <p>1. ТРС Крыма, и Краснодарского края. Здравницы Крыма и Краснодарского края, ландшафтные ресурсы, туристические маршруты, массовый приморский туризм, соотношение летнего туризма данных ТРС и осеннее-зимне-весеннего. Наличие озер с лечебной грязью и минеральных источников в обсуждаемых ТРС, прочий потенциал ТРС их использование.</p> <p>2. Рекреационные зоны Воронежской области, их обустройство, природные парки, заповедники. Зонирование территории Воронежской области между лесостепной и степной природными зонами. Рельеф, пестрота почвенного состава (при доминировании черноземов), разнообразие растительного и животного мира. Влияние аспектов рекреационных зон на рекреационную деятельность воронежцев.</p> <p>Особо охраняемые природные территории, такие как Воронежский и Хоперский заповедник, заказник «Каменная степь». Влияние наличия особо охраняемых природных террито-</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрос.</li> <li>2. Наличие конспектов, записей.</li> <li>3. Разбор и анализ практического занятия.</li> <li>4. Выполнение конкретных заданий.</li> <li>5. Собеседование.</li> </ol>

		рий на рекреационную деятельность воронежцев.	
5.	Планирование уровня физической нагрузки в рамках рекреационных туристских мероприятий и методы педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов.	<p><b>Лекция.</b> Понятие физической нагрузки и физической работоспособности. Уровень физической нагрузки оптимальный с точки зрения оздоровления населения и профилактики заболеваний. Занятия оздоровительной физической культурой, в том числе оздоровительным туризмом, призваны восполнить дефицит мышечной активности. Контроль оптимальности физических нагрузок для конкретного человека по методике, предложенной Всемирной Организацией Здравоохранения; максимальный резерв ЧСС. Уровень физической нагрузки характерный для занятий рекреационным туризмом. Основной эффект от занятия рекреационным туризмом. Методика дозирования физической нагрузки, с учетом индивидуальных особенностей. Методы педагогического контроля и самоконтроля физической работоспособности туристов.</p> <p><b>Практическое занятие.</b></p> <p>1. Методика дозирования физической нагрузки, с учетом индивидуальных особенностей. Разработка системы тестирования и самоконтроля физической нагрузки при занятиях рекреационной направленности.</p> <p>2. Методы педагогического контроля и самоконтроля физической работоспособности туристов. Контроль оптимальности физических нагрузок для конкретного человека по методике, предложенной Всемирной Организацией Здравоохранения; максимальный резерв ЧСС.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрос.</li> <li>2. Наличие конспектов, записей.</li> <li>3. Разбор и анализ практического занятия.</li> <li>4. Выполнение конкретных заданий.</li> <li>5. Собеседование.</li> </ol>
6	Рекреационный туризм. Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода.	<p><b>Лекция.</b> Понятие, типы, цели рекреационного туризма, рекреационные ресурсы (системы и подсистемы). Рекреационные технологии в индустрии туризма. Современный массовый туризм как социальный, культурный и экономический фактор. Критерии выбора района проведения оздоровительного похода. Туристский</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрос.</li> <li>2. Наличие конспектов, записей.</li> <li>3. Разбор и анализ практического занятия.</li> <li>4. Выполнение конкретных заданий.</li> <li>5. Собеседование.</li> </ol>

		<p>потенциал объекта (или территории). Понятие «нитка маршрута». Работа с топографической картой и иными информационными материалами. Учет конкретного состава участников похода (их возрастом, состоянием здоровья). Количественные параметры рекреационно-оздоровительных лыжных и пеших походов. Определение места на маршруте для организации биваков и больших привалов.</p> <p><b>Практическое занятие.</b></p> <p>1. Социально-культурная и рекреационно-оздоровительная функция туризма на примере спортивного ВУЗа. 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.</p> <p>2. Разработка «нитки маршрута». Работа с топографической картой и иными информационными материалами.</p>	6. Тестирование
7	<p>Основные положения двигательной рекреации в образовательном учреждении. Зрелищно-игровой досуг, как форма самореализации и рекреационно-оздоровительной деятельности.</p>	<p><b>Лекция.</b> Занятия двигательной рекреацией решают преимущественно оздоровительные задачи. Проблема двигательной рекреации в настоящее время привлекает внимание не только ученых, но и практических специалистов ведомств здравоохранения, образования, физической культуры. Применение двигательной рекреации в учебном процессе. Проблемные направления в практической работе. Воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи. Программа должна опираться на материально-техническую базу вуза, профессорско-преподавательский коллектив и желания самих студентов. Основные положения двигательной рекреации студентов для восстановления их здоровья. использование основных средств физической рекреации. Досуговая деятельность в целом; рекреационный досуг групповой и индивидуальный.</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий. 5. Собеседование. 6. Тестирование</p>

		<p>Уровни рекреации. Методика рекреационно-оздоровительной деятельности. Основные методы, применяемые в организации рекреационно-оздоровительной деятельности. Достижение рекреации при учете игровых факторов. Три основные группы мероприятий с ярко выраженным рекреационным содержанием. Педагогические игровые технологии. Развлечения и развлекательные программы как база рекреационных технологий.</p> <p><b>Практическое занятие.</b></p> <p>1. Составление программы физической рекреации ФГБОУ ВПО «ВГИФК», опираясь на материально-техническую базу ВУЗа. Разработка программы физической рекреации нефизкультурного ВУЗа, с учетом материально-технической базы.</p> <p>1. Составление сценария зрелищно-игрового мероприятия для школьников начальной школы.</p> <p>Рекреационный потенциал природных парков Подмосковья, заповедники. г. Сергиев Посад и прилегающие к территории, Волоколамская историко-культурная зона, зона Бородинского военно-исторического музея-заповедника, г. Коломна и ее окрестности и т. п. Природные предпосылки для спортивно-рекреационной деятельности в широких масштабах Дмитровском районе.</p>	
--	--	--	--

### **1.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося**

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-2	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер занимающихся различного возраста;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выбирать и применять виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности при организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях;</li> <li>- использовать систему контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося с анализом полученных результатов;</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа плана тренировочного занятия, выбора формы проведения тренировочного занятия;</li> <li>- разработки системы оценки достижения планируемых результатов освоения оздоровительных программ;</li> </ul>
ПК-3	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни и его организации;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья;</li> <li>- составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи;</li> <li>- выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению ме-</li> </ul>

		мероприятий по поддержанию здоровья; Имеет опыт: проведения общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья; - регулирования физической нагрузки обучающихся, занимающихся;
--	--	--

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы практических работ для ДО

**1 Тема:** Двигательная рекреация. Общие представления о рекреационной деятельности. Рекреационные потребности. Средства двигательной рекреации

**Практическое занятие.** Сравнительная оценка досуговой деятельности студентов совмещающих учебные занятия с тренировочными спортивными нагрузками и досуговой деятельности студентов, не занимающихся спортом. Рекреационные потребности жителей Воронежа и Воронежской области. Особенности групповых и индивидуальных рекреационных потребностей.

**2 Тема:** Сущность, особенности и функции рекреационной деятельности.

Рекреационные функции.

**Практическое занятие.** Структура видов экономической деятельности рекреационного комплекса по классификационным уровням (четыре секции, четыре раздела, пять групп, семь классов и один подкласс).

**3 Тема:** Понятие о рекреационной системе. Системы и циклы занятий. Классификация рекреационной деятельности

**Практическое занятие.** Классификация рекреационной деятельности. Классификации рекреационной деятельности на основе: цели путешествия, характера организации, правового статуса, продолжительности путешествия и пребывания в определенном месте рекреанта, сезонности, характера передвижения рекреанта, его возраста, активности занятий, характеру использования рекреационных ресурсов и т.д. Использование свободного времени. Составление графика свободного времени. График свободного времени школьников, студентов, жителей города и села. График свободного времени студента-спортсмена.

**4 Тема:** Территориально-рекреационные системы. Типология ТРС. Рекреационные ресурсы.

**Практическое занятие.** ТРС Крыма, и Краснодарского края. Здравницы Крыма и Краснодарского края, ландшафтные ресурсы, туристические маршруты, массовый приморский туризм, соотношение летнего туризма данных ТРС и осенне-зимне-весеннего. Наличие озер с лечебной грязью и минеральных источников в обсуждаемых ТРС, прочий потенциал ТРС их использование.

Рекреационные зоны Воронежской области, их обустройство, природные парки, заповедники. Зонирование территории Воронежской области между лесостепной и степной природными зонами. Рельеф, пестрота почвенного состава (при доминировании черноземов), разнообразие растительного и животного мира. Влияние аспектов рекреационных зон на рекреационную деятельность воронежцев.

Особо охраняемые природные территории, такие как Воронежский и Хоперский заповедник, заказник «Каменная степь». Влияние наличия особо охраняемых природных территорий на рекреационную деятельность воронежцев.

**5 Тема:** Планирование уровня физической нагрузки в рамках рекреационных туристских мероприятий и методы педагогического контроля и самоконтроля работоспособности туристов.

**Практическое занятие.** Методика дозирования физической нагрузки, с учетом индивидуальных особенностей. Разработка системы тестирования и самоконтроля физической нагрузки при занятиях рекреационной направленности. Методы педагогического контроля и самоконтроля физической работоспособности туристов. Контроль оптимальности физических нагрузок для конкретного человека по методике, предложенной Всемирной Организацией Здравоохранения; максимальный резерв ЧСС.

**6 Тема:** Рекреационный туризм. Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода.

**Практическое занятие.** Социально-культурная и рекреационно-оздоровительная функция туризма на примере спортивного ВУЗа. 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. Разработка «нитки маршрута». Работа с топографической картой и иными информационными материалами.

**7 Тема:** Основные положения двигательной рекреации в образовательном учреждении. Зрелищно-игровой досуг, как форма самореализации и рекреационно-оздоровительной деятельности.

**Практическое занятие.** Составление программы двигательной рекреации ФГБОУ ВПО «ВГИФК», опираясь на материально-техническую базу ВУЗа. Разработка программы двигательной рекреации не физкультурного ВУЗа, с учетом материально-технической базы. Составление сценария зрелищно-игрового мероприятия для школьников начальной школы. Рекреационный потенциал природных парков Подмосковья, заповедники. г. Сергиев Посад и прилегающие к территории, Волоколамская историко-культурная зона, зона Бородинского военно-исторического музея-заповедника, г. Коломна и ее окрестности и т. п. Природные предпосылки для спортивно-рекреационной деятельности в широких масштабах Дмитровском районе.

### Критерии оценки:

**«5» баллов** - выставляется студенту, который: оформил практическую работу в полном объеме, правильно без замечаний; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен практически реализовать практические мероприятия, дает правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

**«4» балла** – выставляется студенту, который оформил практическую работу с незначительными ошибками и замечаниями; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен частично реализовать практические навыки в рамках заданного материала, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

**«3» балла** - выставляется студенту, который оформил практическую работу с ошибками и замечаниями, которые устраняет после указаний преподавателя; имеет представление о цели и задачах проводимой работы; частично владеет теоретическим материалом; способен реализовать ограниченный набор практических навыков в рамках заданного материала, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не оформил практическую работу; допускает грубые ошибки при ответе и после дополнительной подготовки не может их исправить или не явился на практическую работу (без основательных причин).

### Примерные темы устных, письменных опросов

1. Определение физической рекреации.
2. Общие представления о рекреационной деятельности
3. Определение рекреационной деятельности
4. Средства физической рекреации
5. Медико-биологические функции
6. Социально-культурные функции
7. Экономические функции.
8. Понятие о рекреационной системе.
9. Системы и циклы занятий.
10. Понятие о рекреационной системе. Классификация рекреационной деятельности.
11. Территориально-рекреационные системы.
12. Типология территориальных рекреационных систем.
13. Рекреационные ресурсы.
14. Планирование уровня физической нагрузки в рамках рекреационных туристских мероприятий
15. Методы педагогического контроля работоспособности туристов.
16. Методы и самоконтроля работоспособности туристов.
17. Рекреационный туризм.
18. Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода.
19. Основные положения физической рекреации в детском образовательном учреждении.
20. Двигательная рекреация в дошкольном учреждении
21. Зрелищно-игровые мероприятия
22. Основные положения физической рекреации в вузе
23. Модель и методика организации физической рекреации студентов
24. Зрелищно-игровой досуг, как форма самореализации и рекреационно-оздоровительной деятельности студентов

### Критерии оценки:

**«5» баллов** - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

### Примерные тестовые задания

#### 1. Двигательная рекреация это:

- a. физическое упражнение;
- b. феномен активности человека, направленной на восстановление сил после профессиональной нагрузки;
- c. комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении;



d. деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления, укрепления физических, духовных сил.

**2. Средство двигательной рекреации:**

- a. физическое упражнение;
- b. физическая культура;
- c. спорт;
- d. гигиеническая и производственная гимнастика.

**3. Формы двигательной рекреации:**

- a. аэробика
- b. туризм,
- c. футбол, волейбол

**4. Цель двигательной рекреации:**

- a. восстановление психо-физиологического состояния рекреанта для формирования стабильного состояния здоровья и общественно полезных качеств способствующих в конечном итоге повышению качества умственного и физического труда.
- b. сдерживание процессов инволюции (старение организма).
- c. Формирование фигуры в целом или объемов отдельных её частей, регуляция веса (стройность фигуры, атлетическое телосложение, подтянутый живот, накаченные рельефные бицепсы и пр.)
- d. развитие индивидуально привлекательных физических способностей (гибкость, сила, ловкость, быстрота выносливость).

**5. Биологический аспект двигательной рекреации – это:**

- a. влияние занятий физической рекреацией на оптимизацию состояния здоровья рекреанта
- b. интеграция людей в социальную общность, обмен опытом, мнениями и пр;
- c. мотивация рекреанта для занятий физической рекреацией, а так же психологические взаимосвязи сопутствующие этим занятиям;
- d. формирование всесторонне развитой личности расширение интеллектуального, нравственного, творческого кругозора и физических способностей.

**6. Социальный аспект двигательной рекреации – это:**

- a. познание культурных ценностей в процессе занятий физической рекреацией, формирование личностно-общественных ценностей
- b. интеграция людей в социальную общность, обмен опытом, мнениями и пр;
- c. мотивация рекреанта для занятий физической рекреацией, а так же психологические взаимосвязи сопутствующие этим занятиям;
- d. формирование всесторонне развитой личности расширение интеллектуального, нравственного, творческого кругозора и физических способностей..

**7. Психологический аспект двигательной рекреации – это:**

- a. познание культурных ценностей в процессе занятий физической рекреацией, формирование личностно-общественных ценностей
- b. интеграция людей в социальную общность, обмен опытом, мнениями и пр;
- c. мотивация рекреанта для занятий физической рекреацией, а так же психологические взаимосвязи сопутствующие этим занятиям;
- d. формирование всесторонне развитой личности расширение интеллектуального, нравственного, творческого кругозора и физических способностей

**.8. Образовательно-воспитательный аспект двигательной рекреации – это:**

- a. познание культурных ценностей в процессе занятий физической рекреацией, формирование личностно-общественных ценностей
- b. интеграция людей в социальную общность, обмен опытом, мнениями и пр;
- c. мотивация рекреанта для занятий физической рекреацией, а так же психологические взаимосвязи сопутствующие этим занятиям;

d. формирование всесторонне развитой личности расширение интеллектуального, нравственного, творческого кругозора и физических способностей

**9. Культурно-аксиологический аспект двигательной рекреации – это:**

a. познание культурных ценностей в процессе занятий физической рекреацией, формирование личностно-общественных ценностей

b. организации для проведения физической рекреации, средства и организаторы;

c. мотивация рекреанта для занятий физической рекреацией, а так же психологические взаимосвязи сопутствующие этим занятиям;

d. формирование всесторонне развитой личности расширение интеллектуального, нравственного, творческого кругозора и физических способностей

**10. Экономический аспект двигательной рекреации – это:**

a. познание культурных ценностей в процессе занятий физической рекреацией, формирование личностно-общественных ценностей

b. организации для проведения физической рекреации, средства и организаторы;

c. мотивация рекреанта для занятий физической рекреацией, а так же психологические взаимосвязи сопутствующие этим занятиям;

**11. Рекреационная деятельность – это:**

a. направление жизнедеятельности человека в не рабочее время, направленное на восстановление физических сил, работоспособности, саморазвитие и самосовершенствование;

b. приобщение рекреанта к культурным ценностям в процессе рекреационной физической активности;

c. борьба с гиподинамией и её осложнениями, посредством двигательной рекреативной деятельности.

**12. Количество типов рекреационной деятельности:**

a. более 50;

b. более 150

c. более 100

d. более 200.

**13. Медико-биологические функции – это:**

a. восстановление трудоспособности и оздоровление рекреантов;

b. разнообразие деятельности, смена основного вида деятельности физической активностью по интересам для восстановления здоровья;

c. формирование всесторонне развитой гармоничной личности рекреантов.

**14. Социально-культурные функции – это:**

a. восстановление трудоспособности и оздоровление рекреантов;

b. разнообразие деятельности, смена основного вида деятельности физической активностью по интересам для восстановления здоровья;

c. формирование всесторонне развитой гармоничной личности рекреантов

**15. Экономические функции – это:**

a. восстановление трудоспособности и оздоровление рекреантов;

b. разнообразие деятельности, смена основного вида деятельности физической активностью по интересам для восстановления здоровья;

c. рост производительности труда и производственных сил, а так же приумножение совокупного общественного продукта

**16. Рекреационное пространство это:**

a. сохранение здоровья населения, повышение уровня жизни, всестороннее развитие и формирование личности в соответствии с общественными идеалами.;

b. реальная, материальная, виртуальная и ментальная часть социо-культурного пространства, используемая для рекреационной деятельности.;

c. повышение доступности рекреационных услуг и цен, сохранение и развитие ресурсно-экологических особенностей регионов.

**17. Рекреационные потребности это:**

- a. направленность на сохранение здоровья населения, повышение уровня жизни, всестороннее развитие и формирование личности в соответствии с общественными идеалами;
- b. желание, требующее удовлетворения, и связанное с социальной, психической, и (или) экономической сферой жизни рекреанта;
- c. планирование, проектирование и введение в эксплуатацию инновационных рекреационных проектов, что ведет к росту комфортности и разнообразию материально-технической базы рекреационных объектов;
- d. упражнения на расслабление.

**18. Доминирующая задача рекреационного мероприятия**

- a. Отдых и оздоровление
- b. постепенное увеличение нагрузок
- c. повышение спортивного мастерства.

**19. Уровень физической активности участников рекреационного мероприятия:**

- a. носит дозированный оздоровительный характер;
- b. носит дозированный регулярно повышающийся характер;
- c. носит дозированный тренировочный характер.

**20. Тренировочный процесс рекреационного мероприятия:**

- a. отсутствует или носит оздоровительный характер;
- b. регулярный спортивный процесс;
- c. регулярный тренировочный процесс.

**21. Правила проведения рекреационного мероприятия:**

- a. отсутствуют;
- b. Согласно правилам видов спорта;
- c. Согласно разрядным требованиям, внесенным в ЕСК;

**22. Территориальная рекреационная система (ТРС) – это**

- a. форма организации рекреационной деятельности на определенной территории, в рамках которой достигается максимальная взаимосвязь, пространственная и функциональная координация её подсистем: природных и культурных комплексов, инженерных сооружений, обслуживающего персонала и рекреантов.;
- b. использование физической культуры, спортивных игр и иных видов активного отдыха в виде профилактики правонарушений и рационального здоровьесберегающего отдыха
- c. комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а так же позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье.

**23. К лечебному типу ТРС относятся:**

- a. природные комплексы, курорты;
- b. техно-комплексы с высоким уровнем обслуживания и благоустройства территорий, базы отдыха ;
- c. инженерные рекреационные сооружения, спортивные базы, спорткомплексы, спортплощадки
- d. природно-культурный комплекс, достопримечательности, памятники архитектуры и пр.

**24. К оздоровительному типу ТРС относятся:**

- a. природные комплексы, курорты;
- b. техно-комплексы с высоким уровнем обслуживания и благоустройства территорий, базы отдыха ;
- c. инженерные рекреационные сооружения, спортивные базы, спорткомплексы, спортплощадки
- d. природно-культурный комплекс, достопримечательности, памятники архитектуры и пр.

**25. К спортивному типу ТРС относятся:**

- a. природные комплексы, курорты;
- b. техно-комплексы с высоким уровнем обслуживания и благоустройства территорий, базы отдыха ;
- c. инженерные рекреационные сооружения, спортивные базы, спорткомплексы, спортплощадки
- d. природно-культурный комплекс, достопримечательности, памятники архитектуры и пр.

**26. Мотивационно-целевой компонент в модели физической рекреации студентов:**

- a. восстановление и укрепление здоровья и утраченных сил в процессе учебы, отдых, развлечения и общение со сверстниками, развитие физических качеств;
- b. рациональная организация режима дня, использование средств ФР и комплексов упражнений с учетом индивидуальных интересов и рекреационных потребностей, самоконтроль для коррекции физической нагрузки при занятиях;
- c. спартакиады, спортивные секции, соревнования, дискотеки
- d. природно-культурный комплекс, достопримечательности, памятники архитектуры и пр.

**27. Познавательный-проектировочный компонент в модели физической рекреации студентов:**

- a. восстановление и укрепление здоровья и утраченных сил в процессе учебы, отдых, развлечения и общение со сверстниками, развитие физических качеств;
- b. рациональная организация режима дня, использование средств ФР и комплексов упражнений с учетом индивидуальных интересов и рекреационных потребностей, самоконтроль для коррекции физической нагрузки при занятиях;
- c. спартакиады, спортивные секции, соревнования, дискотеки
- d. природно-культурный комплекс, достопримечательности, памятники архитектуры и пр.

**28. Деятельностный компонент в модели физической рекреации студентов:**

- a. восстановление и укрепление здоровья и утраченных сил в процессе учебы, отдых, развлечения и общение со сверстниками, развитие физических качеств;
- b. рациональная организация режима дня, использование средств ФР и комплексов упражнений с учетом индивидуальных интересов и рекреационных потребностей, самоконтроль для коррекции физической нагрузки при занятиях;
- c. спартакиады, спортивные секции, соревнования, дискотеки
- d. природно-культурный комплекс, достопримечательности, памятники архитектуры и пр.

**29. Результативно-оценочный компонент в модели двигательной рекреации студентов:**

- a. восстановление и укрепление здоровья и утраченных сил в процессе учебы, отдых, развлечения и общение со сверстниками, развитие физических качеств;
- b. рациональная организация режима дня, использование средств ФР и комплексов упражнений с учетом индивидуальных интересов и рекреационных потребностей, самоконтроль для коррекции физической нагрузки при занятиях;
- c. спартакиады, спортивные секции, соревнования, дискотеки
- d. природно-культурный комплекс, достопримечательности, памятники архитектуры и пр.

**30. Отличительная черта двигательной рекреации в дошкольном учреждении :**

- a. удовлетворение повышенной потребности в двигательной активности;
- b. основополагающий принцип на оценке особенностей психомоторного и физического уровня развития детей данного чувствительного периода.;
- c. обучение двигательным действиям с элементами рассказа и показа в игровой форме;
- d. предлагаемые упражнения или двигательные действия должны быть доступными, простыми и понятными.

**Критерии оценки:**

«5» баллов – 26-30 правильных ответов

- «4» балла – 20-25 правильных ответов
- «3» балла – 15-19 правильных ответов и т.д.
- «2» балла – менее 15 правильных ответов.

### **Примерные темы контрольных работ (рефератов)**

1. Система двигательной рекреации в рыночных отношениях.
2. Социальные функции двигательной рекреации в современном обществе.
3. Принципы двигательной рекреации.
4. Основы технологии двигательной рекреации.
5. Организаторская деятельность учреждений физической культуры в рекреации.
6. Менеджмент в рекреационной деятельности.
7. Общая характеристика содержания форм, средств и методов рекреационной деятельности.
8. Подготовка и повышение квалификации специалистов в двигательной рекреации.
9. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
10. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
11. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.).
12. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
13. Характеристика авторских систем оздоровления.
14. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
15. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
16. Двигательная рекреация как совокупность средств, используемых для восстановления.
17. Двигательная рекреация как вид физической культуры.
18. Двигательная рекреация как часть здорового образа жизни, индустрии досуга.
19. Роль двигательной рекреации в формировании общности людей в рамках общения людей.
20. Объект рекреационной деятельности и психофизическое состояние индивида как предмет рекреации.
21. Причины возникновения двигательной рекреации.
22. Разновидности туристско-спортивного движения.
23. Спортивный туризм.
24. Социальный туризм.
25. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям.
26. Рекреационная основа программирования отдыха.
27. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.
28. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.

### **Критерии оценки:**

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

*Требования к написанию реферата:*

План составления реферата: Структура должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению реферата.*

Работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию реферата.*

Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

- Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) работы.

- Работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

- В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

- Если в тексте работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

- Титульный лист работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

- В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, соответствующих критериям оценки. При неудовлетворительной оценке работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная работа предоставляется на повторную проверку и собеседование.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации**

(Экзамен)

1. Определение физической рекреации.
2. Определение рекреационной деятельности. Общие представления о рекреационной деятельности. Классификация рекреационной деятельности.
3. Средства физической рекреации
4. Медико-биологические, социально-культурные, экономические функции физической рекреации
5. Понятие о рекреационной системе. Территориально-рекреационные системы. Типология территориальных рекреационных систем.
6. Системы и циклы занятий.
7. Рекреационные ресурсы.
8. Планирование уровня физической нагрузки в рамках рекреационных туристских мероприятий
9. Методы педагогического контроля работоспособности туристов.
10. Методы и самоконтроля работоспособности туристов.
11. Рекреационный туризм.
12. Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода.
13. Основные положения физической рекреации в детском образовательном учреждении.
14. Двигательная рекреация в дошкольном учреждении
15. Зрелищно-игровые мероприятия. Зрелищно-игровой досуг, как форма самореализации и рекреационно-оздоровительной деятельности студентов
16. Основные положения физической рекреации в вузе
17. Модель и методика организации физической рекреации студентов
18. Суточный цикл рекреационной деятельности, циклы отпуска, жизненный цикл, цикл определенной возрастной градации (детство, юность).
19. Разнообразие, комбинирование и цикличность рекреационных занятий.
20. Рекреационная основа программирования отдыха.
21. Рекреационные потребности. Классификация рекреационных потребностей.
22. Сущность, особенности и функции рекреационной деятельности. Медико-биологические, социально-культурные, экономические функции.

23. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.
24. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.
25. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время.
26. Физическая рекреация как совокупность средств, используемых для восстановления.
27. Природные и культурные территориальные комплексы.
28. Классификации рекреационной деятельности на основе: цели путешествия, характера организации, правового статуса, продолжительности путешествия и пребывания в определенном месте рекреанта, сезонности, характера передвижения рекреанта, его возраста, активности занятий, характеру использования рекреационных ресурсов и т.д.
29. Использование свободного времени. Суточный цикл рекреационной деятельности, циклы отпуска, жизненный цикл, цикл определенной возрастной градации (детство, юность).
30. Разнообразие, комбинирование и цикличность рекреационных занятий.
31. Контроль оптимальности физических нагрузок для конкретного человека по методике, предложенной Всемирной Организацией Здравоохранения; Максимальный резерв ЧСС по методике, предложенной Всемирной Организацией Здравоохранения.
32. Взаимосвязь рекреационной и производственной деятельностью человека.
33. Аспекты физической рекреации её цель, задачи и формы.
34. Определение и виды рекреационных потребностей. Потребности личные, больших и малых групп. Пути удовлетворения рекреационных потребностей.
35. Три группы функций рекреационной деятельности: медико-биологические, социально-культурные, экономические функции, их учет при организации рекреационной деятельности.
36. Зрелищно-игровой досуг, как форма самореализации и рекреационно-оздоровительной деятельности.).
37. Основные положения физической рекреации студентов для восстановления их здоровья, использование основных средств физической рекреации. Рекреационный потенциал территории.
38. Понятие, признаки, компоненты, разновидности физической рекреации.
39. Рекреология, как раздел науки, её область исследования.
40. Виды и формы досуговой деятельности.
41. Применение физической рекреации в учебном процессе. Проблемные направления в практической работе.
42. Воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи.
43. Физическая рекреация как совокупность средств, используемых для восстановления.
44. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
45. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения.
46. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах.
47. Объект рекреационной деятельности и психофизическое состояние индивида как предмет рекреации.
48. 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.



49. Условия для творческого самовыражения, самореализации занимающихся, неустраиваемые в должной мере в обычных условиях.
50. Внешняя функция физической рекреации, направленная на людей, ее объект-человек и различные группы людей.
51. Основные аспекты содержания и методики физической рекреации.
52. Внутренняя функция физической рекреации, направленная на обеспечение собственной эффективности всех ее свойств.
53. Физическая рекреация как часть целенаправленной общественно-производственной деятельности.
54. Биологические и социальные потребности, обеспечивающие существование человека и взаимодействия его с другими людьми и обществом. Удовлетворение потребностей в результате физической рекреации. Формирование интересов личности в ее развитии и социально обусловленные интересы.
55. Многообразие рекреационных потребностей, побуждающих людей заниматься физической рекреацией, зависящих от возраста, пола, социального положения, состояния здоровья, профессии.
56. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности
57. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.
58. Специфические функции воздействия на занимающихся физической рекреацией с целью оптимизации их состояния.
59. Разновидности туристско-рекреативного движения. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.
60. Годовой цикл рекреационной деятельности, циклы отпуска, жизненный цикл, цикл определенной возрастной градации (детство, юность). Разнообразие, комбинирование и цикличность рекреационных занятий.

### Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки,

	указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

### Основная литература:

1. Епифанов, В.А. Восстановительная медицина учеб. /В.А.Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа. 2012. – 304с. : ил.
2. Губа, В.Н. Лечебно-оздоровительный туризм: учебник для студентов высш. учеб. заведений /В.П. Губа, Ю.С. Воронов, Карпов В.Ю.. – М.: Физическая культура. 2010. – 118 с.
3. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М.: Академия. 2006. – 336 с.
4. Смородинов, А.С. Физическая рекреация в формировании здорового образа жизни: учеб. пособие / А.С. Смородинов, В.В. Воропаев. – Воронеж.- ВГЛТА. 2002. – 124с.

### Дополнительная литература:

1. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс. 2002. – 240с.
2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : Спорт-Академ-Пресс. 2001. – 172 с.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.пф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))

7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooksh <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Для освоения лабораторных и практических занятий дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг» требуется материально-техническое обеспечение на базе научно-исследовательской лаборатории ВГИФ. Для проведения лекционных занятий необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая мультимедийными средствами (мультимедиа - видеокамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты, учебные фильмы, тематические презентации.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**

Номер изме- нения	Наименование изменения	Дата внесе- ния измене- ния	Подпись лица, внесшего из- менения
1.			