Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.28 Физическая рекреация и здоровый образ жизни

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна
<Объект не найден> (113:bc1d005056aa899511ebd3ee0d04b80d)

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 10

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 23

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 25

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 26

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Применяет средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, и установки на ведение здорового образа жизни
	ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	Вовлекает в совместную деятельность представителей физкультурно-спортивных организаций посредством организации продуктивного направленного сотрудничества в сфере физической рекреации, и использования потенциала физической культуры и спорта в воспитательной деятельности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих	Форма обучения

	междисциплинарные связи	Очная (семестр)	
		5	6
1	Ознакомительная практика	+	
2	Педагогическая практика		+

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		5	6
1	Ознакомительная практика	+	
2	Педагогическая практика		+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая рекреация и здоровый образ жизни» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Физическая рекреация и здоровый образ жизни» изучается в 8 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	30
Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	42
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
8 семестр					

1	Предмет и основные понятия физической рекреации	1	2	8	Опрос
2	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры.	2	2	6	Опрос; Тестирование
3	Характеристика форм, средств физической рекреации.	2	2	6	Опрос
4	Профессиональное образование специалистов в физической рекреации	2	2	6	Опрос; Тестирование
5	Здоровье человека: основное понятие, компоненты здоровья.	2	6	8	Опрос
6	Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии ЗОЖ	1	6	8	Опрос; Тестирование

Тема 1. Предмет и основные понятия физической рекреации (ОПК-6)

Лекция.

Предмет и основные понятия физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Понятие «рекреация». Ис-пользование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, раз-влечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самодеятельного творчества. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда. Организация досуговой деятельности и превращение в творче-ски - активное свободное время.

Практическое занятие.

Этапы становления и развития 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.

Задания для самостоятельной работы.

Физическая рекреация в зарубежных странах. Понятие « рекреация» в зарубежных странах. Рекреационная сфера досуга как рекреационно-реабилитационная система. Развитие самодеятельных занятий физическими упражнениями. Увеличение количества свободного времени и расширение доступности разнообразных форм досуговой деятельности. Тенденция к возрастанию психофизических нагрузок в труде и учебе.

Тема 2. Характеристика физической рекреации как вида физической культуры. (ОПК-6)

Лекция.

Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в серу досуга. Приоритетные направления развития физической культуры. Виды воздействия физической рекреационной деятельности. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект. Формирование у человека осознанного отношения к своему здоро-вью как необходимому элементу его полноценного развития. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов зани-мающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и от-сутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по при-менению конкретных форм физической рекреации.

Практическое занятие.

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 первобытнообщинном 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, 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.

Задания для самостоятельной работы.

Рекреация как объект и предмет исследования. Рекреация как объект и предмет исследования. Постановка и выбор темы исследования. Анализ проблематики исследования. Определение цели, задачи и гипотезы исследования. Планирование теоретического и экспериментального исследования. Практическое внедрение и оформление результатов исследования по физической рекреации.

Тема 3. Характеристика форм, средств физической рекреации. (ОПК-10)

Лекция.

Характеристика форм, средств физической рекреации. 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. Организация физической рекреации средствами туризма. Спортивные празд-ники и выступления в структуре физической рекреации. Организация досуговой деятель-ности и превращение в творчески-активное свободное время. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.

Практическое занятие.

Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. 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.

Задания для самостоятельной работы.

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.

Тема 4. Профессиональное образование специалистов в физической рекреации (ОПК-10)

Лекция.

Профессиональное образование специалистов в физической рекреацииПодготовка специалистов. Профессиональное образование специалистов в физической рекреации. Разработка доктрины национальной системы профессионального образования сфере физической рекреации. Разработка теоретико-методических основ содержания подготовки специалистов. Создание профессионально-квалификационной структуры кадровых ресурсов. Построение нормативно - правовой базы, обеспечивающей успешную деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений.

Практическое занятие.

Решение общегосударственных задач социальной поддержки населения. Опыт эффективной подготовки специалистов всех уровней. Ознакомление с практикой работы ведущих зарубежных учебных заведений. Разработка новых специальностей для сферы туризма. Теоретико-методические основы физической рекреации в рамках специальности "менеджмент" с подготовкой специалистов по "менеджменту туризма и путешествий", "менеджменту гостеприимства", "финансовому менеджмент в туризме", "менеджменту иностранного туризма", "менеджменту экологического туризма".

Задания для самостоятельной работы.

Здоровье, духовное и физическое как главное достояние человека. Понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия». Обязательные компоненты государственной политики в области охраны и укрепления здоровья детей и молодежи: научно-методическое обеспечение; законодательная база и подзаконные акты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения и воспитания; создание условий для благоприятного роста и развития детей в школе; использование здоровьесберегающих образовательных технологий; формирование здорового образа жизни подрастающего поколения; эффективное медицинское обеспечение в школе, вузе, на производстве.

Тема 5. Здоровье человека: основное понятие, компоненты здоровья. (ОПК-6)

Лекция.

Здоровье как состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия. Определение термина «здоровье» Всемирной организацией здравоохранения. Совокупность антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей определяющих биологическую сущность здоровья человека. Половые и возрастные факторы, климатические и географические условия, влияющие на объективность данных показателей. Величина реальной заработной платы, продолжительность рабочего дня, степень интенсивности и условия труда, наличие профессиональных вредностей, уровень и характер питания, жилищные условия, образ жизни, состояние здравоохранения и санитарного состояния страны – как факторы, определяющие здоровье населения. Комплексные социально-биологические исследования – основа научной организации охраны здоровья отдельных лиц и человеческих коллективов

Практическое занятие.

Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека. Здоровый образ жизни молодого поколения - залог здоровья нации в целом. Экологическая ситуация в стране, распространение вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания и других), отсутствие мотивации к формированию здорового образа жизни. Экологические и социальные потрясения, нестабильность жизни, усиление технократизма и бездуховности, изменение традиционных устоев и нравственных ориентиров. Гуманистический кризис социума, социальные протесты, рост преступности, наркомании, алкоголизма среди подростков. Анализ социокультурных и образовательных тенденций. Аспекты поведения человека в отношении своего здоровья как предмет междисциплинарных исследований и объект пристального внимания общества. Философско-социологическое; медико-гигиеническое, психолого-педагогическое направления в исследовании данной проблемы. Основы будущей жизненной позиции человека в период формирования и становления личности. Роль системы образования в формировании ценностных ориентиров молодого человека.

Задания для самостоятельной работы.

Ведущие направления организационно-педагогической деятельности по формированию ЗОЖ в учебно-воспитательном процессе:

- создание оптимальных условий внутренней среды - микросоциальной (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), через совместную деятельность и общение учащихся и педагогов в образовательном процессе
- обеспечение социально-педагогических условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания.

Тема 6. Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии ЗОЖ (ОПК-10)

Лекция.

Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии ЗОЖ Факторы, влияющие на здоровье человека: биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.); природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.); состояние окружающей среды; социально-экономические; уровень развития здравоохранения. Проблема измерения здоровья. Функциональные возможности организма. Понятия: качество и количество здоровья. Действующие факторы среды и их взаимодействие с биологическим объектом (организмом). Надпороговые (по силе воздействия на организм) факторы климата и погоды. Сила (величина) воздействия какого-либо фактора (суммы факторов). Специфические и неспецифические черты действующего фактора. Шкалы оценки качества здоровья: физическая, психическая и шкала социальной удовлетворенности.

Практическое занятие.

Критерии ЗОЖ: организационный (стратегический способ организации жизнедеятельности, целостное восприятие жизни); гигиенический (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены); коммуникативно-деятельностный (различные виды деятельности, успешность в учебной деятельности, способность к продуктивному общению, установлению глубоких межличностных взаимоотношений, регулярная оздоровительная деятельность, наличие поисковой активности, творческие способности); адаптационно-ролевой (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, способность быстро приспосабливаться к меняющейся социальной ситуации, гибкость в поведении, конгруэнтность) культурно-эстетический (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, способность противостоять проявлениям антикультуры, разумное следование моде); ценностно-мотивационный ((приоритет духовных ценностей, уважение к человеческой личности, ответственное отношение к среде обитания, наличие валеологического идеала, устойчивая мотивация саморазвития и здраво-творчества); эмоционально-волевой (эмоционально-психологическая устойчивость, преодоление жизненных трудностей на эмоционально-положительном фоне, внутренний «локус контроля», спонтанность, развитая саморегуляция); индивидуально-личностный (достаточный уровень самопринятия и самоуважения, способность ценить и сохранять уникальность своей личности; сензитивность к самому себе, стремление к творческой самореализации).

Задания для самостоятельной работы.

Проблема психики в контексте валеологического сопровождения профессиональной деятельности человека. Человеческое сознание как осознаваемая часть психики. Интегральная личность человека. Понятие о множестве субличностей и их взаимоотношениях друг с другом (гармонии, взаимоподстраховки или компенсации, конфликта Высшее (Истинное) «Я» как Высший аспект, интегрирующий, гармонизирующий психику, формирующий ощущение цели жизни, правильности пути, долга, совести и других высших психических проявлений. Субличность - второй по значимости аспект. Мотивационная, (обычно неосознаваемая часть и осознаваемая, представляемая обществу). Социальная обусловленность неполного соответствия между побудительным мотивом и его выражением на личностном плане. Деформация естественных психических проявлений, приводящая к невротизации, появлению психокомплексов. Факторы, обуславливающие врожденные особенности психики. Особенности психического кода человека, особенности внутриутробного периода и процесса рождения как фактор риска в формировании первых психокомплексов, особенности темперамента. Технологии психического оздоровления. Дыхательные психотехники. Телесно ориентированная психотерапия. Психокоррекция. Репродуктивное здоровье человека. Репродуктивный потенциал человека; совместимость партнеров; половая культура; понимание феномена мужчины и женщины; грамотное регулирование деторождения.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

8 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Предмет и основные понятия физической рекреации	Опрос	20	14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии

2.	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Характеристика форм, средств физической рекреации.	Опрос	15	11-15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 6-10 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 1-5 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

4.	Профессиональное образование специалистов в физической рекреации	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Здоровье человека: основное понятие, компоненты здоровья.	Опрос	20	14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии
6.	Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии ЗОЖ	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Премиальные баллы		10	10 баллов за активное участие в лекционных и практических занятиях
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Предмет и основные понятия физической рекреации

Вопросы к теме

1.Раскройте понятие «физическая рекреация» и его отличия от понятий «двигательная реабилитация» и «двигательная активность»

2. Назовите основные предпосылки развития знаний о физической рекреации

3. Какие формы досуговой деятельности вы знаете?

4. Какое значение имеет физическая рекреация при возрастании психофизических нагрузок в труде и учебе?

5. Какие средства физической рекреации вы знаете?

Тема 2. Характеристика физической рекреации как вида физической культуры.

Вопросы к теме

1. Охарактеризуйте физическую рекреацию как составную часть физической культуры.

2. Проанализируйте основные направления научных исследований в области физической рекреации

3. Определите основные причины возникновения физической рекреации

4. Охарактеризуйте суть мнений русских врачей и педагогов об укреплении здоровья различных слоев общества, о физическом образовании.

5. Каким образом результаты научных исследований внедряются в практику физической рерации?

Тема 3. Характеристика форм, средств физической рекреации.

1. Назовите основные формы физической рекреации

2.Выделите организационные формы физической рекреации

3. Перечислите виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.

4. Перечислите условия обеспечения туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям

5. Охарактеризуйте досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.

Тема 4. Профессиональное образование специалистов в физической рекреации

Вопросы к теме

1. Охарактеризуйте понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия»

2. Выделите обязательные компоненты государственной политики в области охраны и укрепления здоровья детей и молодежи.

3. Дайте краткую характеристику теоретико-методическим основам физической рекреации в рамках специальности "менеджмент" с подготовкой специалистов по "менеджменту туризма и путешествий"

4. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательных учреждениях

5. Общегосударственные задачи социальной поддержки населения.

Тема 5. Здоровье человека: основное понятие, компоненты здоровья.

Вопросы к теме

1. Выделите основные компоненты здоровья человека

2. Какие показатели определяют биологическую сущность здоровья человека?

3. Какова роль системы образования в формировании ценностных ориентиров молодого человека.

4. Выделите основные черты методики формирования мотивационных основ ЗОЖ

5. Психолого-педагогическое направление в исследовании проблемы отношения человека к своему здоровью

Тема 6. Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии ЗОЖ

Вопросы к теме

1. Назовите факторы, влияющие на здоровье человека

2. Действующие факторы среды и их взаимодействие с биологическим объектом (организмом).

3. Перечислите критерии ЗОЖ

4. Технологии психического оздоровления. Особенности внутриутробного периода и процесса рождения как фактор риска в формировании первых психокомплексов

5. Репродуктивное здоровье человека

Тестирование

Тема 2. Характеристика физической рекреации как вида физической культуры.

Контрольный срез 1.

1. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с различными группами населения– это основные задачи:

а) двигательной рекреации;

б) физической реабилитации;

в) физического воспитания.

2. Физическая активность – это (укажите правильное определение):

а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;

б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время.

3. Низкая двигательная активность является фактором риска развития (укажите 4 правильных варианта):

а) ИБС;

б) ожирения;

в) рака лѐгких;

г) инфекционных заболеваний;

д) гиперхолестеринемии;

е) гинекологических заболеваний;

ж) сахарного диабета II типа.

4.К какому виду физической культуры относятся упражнения для восстановления двигательных функций руки после травмы, в результате которой они были нарушены?

а) спорт

б) физическая рекреация

в) физическая подготовка

г) двигательная реабилитация

5. Как называется использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой?

а) спорт

б) физическая рекреация

в) физическая подготовка

г) двигательная реабилитация

Тема 4. Профессиональное образование специалистов в физической рекреации

Контрольный срез 2

1. Какие блоки включает в себя физическая культура студента?

а) физическое воспитание

б) студенческий спорт

в) двигательная реабилитация

г) активный досуг

д) физическая релаксация

2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

а) двигательный активный отдых, туризм

б) средство лечения и восстановление функций после травм или

заболеваний

в) утренняя гимнастика

г) дозированный бег

3. Термин «туризм» происходит от французского слова tour, которое переводится как…
а) путешествие
б) страна
в) впечатление
г) жажда

4 . На какие виды подразделяются туристские походы?
а) рекреационно-оздоровительные и рекреационно-познавательные;
б) рекреационно – оздоровительные и рекреационно-спортивные
в) рекреационно – оздоровительные и спортивные
г) рекреационно-оздоровительные, рекреационно-познавательные, рекреационно-спортивные и спортивные.

5. Какие условия необходимы для развития туризма?
а) политическая стабильность, развитие транспортной индустрии, развитие местной промышленности;
б) природные богатства, инфраструктура, материальная база, транспортные услуги, ресурсы гостеприимства;
в) все выше перечисленное.

Тема 6. Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии ЗОЖ

Контрольный срез 3

1. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?
а) из СМИ;
б) из научных работ в этой области;
в) от «продвинутых» знакомых.
2. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?
а) отчасти, да;
б) нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально;
в) скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь;
г) да, является важнейшим фактором долголетия и сохранения молодости.
3. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?
а) частично влияет, например, выхлопные газы от машин;
б) конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.;
в) при современном уровне развития защитных средств – не влияет.
4. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?
а) как минимум, зарядка по утрам для этого нужна;
б) это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь;
в) никакого: гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.
5. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

а) в зависимости от того, кто вы по профессии;

б) безусловно, нельзя допускать хронического переутомления;

в) не обязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОПК-6, ОПК-10)

Вопросы к зачету

1.Подготовка и проведение мероприятий физической рекреации.

2.Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.

3.Спортивные комплексы и оздоровительные клубы как организационные звенья физической рекреации.

4.Формы построения занятий физической рекреацией.

5.Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

6.Самодеятельные физкультурные инициативы школьников.

7.Физическая рекреация студенческой молодежи.

8.Направленное использование физической рекреации в период основной трудовой деятельности.

9. Понятие «здоровье». Основные компоненты здоровья

10. Физическая культура – одно из главных направлений здорового образа жизни.

11.Роль двигательной активности в процессе формирования навыков ЗОЖ.

12. Понятие о рациональной физической нагрузке и ее оздоровительном значении для организма человека

13.Опорно-двигательный аппарат.

14.Гипокинезия, гиподинамия : их связь и влияние на организм человека.

15. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.

16. Предупреждение и коррекция вредных привычек. Социальные последствия алкоголизма

17. Физическое воспитание как альтернатива вредным привычкам.

18. Эволюционные предпосылки двигательной активности.

19. Благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека.

20. Факторы, обуславливающие врожденные особенности психики.

Типовые задания для зачета (ОПК-6, ОПК-10)

Оценка состояния функциональных систем организма.

Практическое задание.

Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы разделяются на одномоментные, при которых нагрузка используется однократно (например, 20 приседаний, или двухминутный бег), двухмоментные, при которых выполняются две одинаковые или разные нагрузки с определенным интервалом времени между ними, и комбинированные, при которых используется более двух разных по характеру нагрузок. К последним относится широкораспространённая проба Летунова., включающая в себя три различных варианта физических нагрузок.

Проба с 20 приседаниями.

Инструментарий: тонометр, секундомер

Методика проведения. На левом плече испытуемого закрепляют манжету тонометра, левую руку он кладет на стол ладонью кверху. После 5-10 минутного отдыха подсчитывают пульс по десятисекундным отрезкам времени для получения устойчивых данных, затем измеряют артериальное давление. После этого испытуемый, не снимает манжетку. Встает и проделывает ритмично 20 глубоких приседаний за 30 секунд, вытягивая при каждом приседании обе руки вперед, после чего быстро садится на свое место. По окончании нагрузки подсчитывает пульс в течение первых 10 секунд, а затем измеряют давление, на что уходит 30-40 секунд. Начиная с 50 секунды вновь подсчитывают частоту пульса по десятисекундным отрезкам времени до возвращения его к исходным данным. После этого вновь измеряют артериальное давление.

Методика проведения комбинированной пробы:

1. У исследуемого в спокойном состоянии измеряется АД и считается пульс.
2. За 30 секунд человек выполняет 20 приседаний.
3. Считается пульс и измеряется АД на 1,2 и 3 минутах отдыха после нагрузки.
4. Человек выполняет бег в быстром темпе 15 секунд.
5. На 1, 2 и 3 минутах отдыха замеряется АД и пульс.
6. Испытуемый выполняет бег на месте 3 минуты (темп – 180 шагов за минуту).
7. На 1,2,3,4 и 5 минутах замеряется АД и пульс.

Схема регистрации комбинированной пробы С.П. Летунова
(нормотонический тип реакций)

Время (с)

Пульс до наг
рузки

После 20 приседаний

После 15 с бега

После 3 мин бега

мин

мин

мин

1

2

3

1

2

3

4

1

2

3

4

5

10

10

17

10

-

22

12

10

10

23

15

12

11

10

20

10

-

10

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

11

30

10

-

10

-

-

-

-

-

-

-

-

-

10

40

-

-

10

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

10

50

-

11

10

-

13

11

10

10

16

13

11

11

9

60

-

10

10

-

13

10

11

10

15

13

11

10

10

АД

120/
70

140/
60

-

120/
70

175/
60

155/

65

135/
70

125/
70

180/
65

160/
65

140/
70

125/
70

125/
70

Оценка результатов пробы Летунова

По результатам теста оценивается тип реакции на предложенную нагрузку. Идеальной принято считать нормотоническую реакцию на пробу, когда у человека учащается пульс, верхнее АД повышается не более чем до 180, а нижнее либо не меняется, либо снижается незначительно (до 60). При нормотонической реакции пульс и АД человека приходят в состояние покоя очень быстро (на 4 минуте отдыха).

Все остальные виды реакции на нагрузку – гипертонический, гипотонический и дистонический свидетельствуют либо о переутомлении, либо о «перетренированности» (при обследовании спортсменов), либо о плохой приспосабливаемости сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-6	
	ОПК-10	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-6	
	ОПК-10	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Никишкин, В. А., Зайцев, В. П., Крамской, С. И., Манучарян, С. В., Бондаренко, Т. В., Мулик, Е. В., Сосин, И. К., Волков, А. С., Бумарскова, Н. Н. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие. - 2024-07-01; Физическая рекреация в высших учебных заведениях. - Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 330 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/35346.html

2. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие. - 2023-01-20; Психология здоровья. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/35533.html

3. Морозов О.В., Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие. - Москва: Флинта, 2020. - 214 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Пискунов, В. А., Максиняева, М. Р., Тупицына, Л. П. Здоровый образ жизни : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012. - 86 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/18568.html

2. Харевич, Т. В., Пиунова, Н. А., Якименко, П. М. Здоровый образ жизни. Рациональное питание : учебно-методическое пособие. - 2022-08-04; Здоровый образ жизни. Рациональное питание. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2010. - 64 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/67632.html

3. Кобяков Ю. Здоровый образ жизни в социокультурном развитии студентов : монография. - Владимир: Маркарт, 2004. - 244 с.

6.3 Методические разработки:

1. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации. - Весь срок охраны авторского права; Здоровый образ жизни студента. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. - 42 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/50081.html

6.4 Иные источники:

1. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru
3. Международно-правовое регулирование туристических услуг: учебное пособие /Авторский коллектив Allpravo.Ru, 2006 - www.allpravo.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Office 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Федеральный портал «Российское образование». – URL: https://www.edu.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.