

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:41:10  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.В.05 Физическая рекреация*  
часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление  
*49.03.01* *Физическая культура*  
код наименование направления

Программа  
*Спортивная тренировка в избранном виде спорта*

Форма обучения  
*Заочная*  
Для поступивших на обучение в  
*2023 г.*

Разработчик (составитель)  
*кандидат медицинских наук, преподаватель*  
*Ларина М. В.*  
ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>4</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	5
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>5</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>6</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	6
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	6
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....	8
<b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>8</b>

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Обучающийся должен: Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества
	УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья
	УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физическая рекреация» относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

Цель дисциплины – является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической рекреации и реализация их в своей профессиональной деятельности, а так же рациональном использовании свободного времени с использованием оздоровительных технологий лицами разных возрастных и

социальных категорий.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	10
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	54

Формы контроля	Семестры
зачет	8

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

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
<b>1</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
1.1	Основные понятия физической рекреации	2	4	0	4
1.2	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	2	4	0	4
1.3	Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	0	2	0	4
1.4	Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности	0	0	0	4

1.5	Формы рекреационных занятий	0	0	0	4
1.6	Физическая рекреация для детей дошкольного возраста	0	0	0	4
1.7	Физическая рекреация для детей школьного возраста	0	0	0	4
1.8	Физическая рекреация для среднего и для старшего возраста	0	0	0	4
1.9	Основные направления, формы и методы организации досуга	0	0	0	4
1.10	Творческо-производственная деятельность театрально-зрелищных предприятий	0	0	0	4
1.11	Реклама в культурно-досуговой сфере	0	0	0	4
1.12	Технологии организации шоу-программ	0	0	0	4
1.13	Профессиональное мастерство специалистов культурно-досуговой деятельности	0	0	0	6
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>54</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
1.1	Основные понятия физической рекреации	Теоретические понятия физической рекреации, ее функций, типов, деятельности.
1.2	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	Исторические аспекты становления физической рекреации

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
1.1	Основные понятия физической рекреации	Классификация рекреационной деятельности.
1.2	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	Особенности развития физической рекреации в России и за рубежом
1.3	Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	Общая методика подготовки и проведения культурно-досуговых программ

#### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к зачету.

Список тем для самостоятельной работы:

1. Основные понятия физической рекреации
2. Становление организации физической рекреации как образовательный процесс
3. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности
4. Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности
5. Формы рекреационных занятий
6. Физическая рекреация для детей дошкольного возраста
7. Физическая рекреация для детей школьного возраста
8. Физическая рекреация для среднего и для старшего возраста
9. Основные направления, формы и методы организации досуга
10. Творческо-производственная деятельность театрально-зрелищных предприятий
11. Реклама в культурно-досуговой сфере
12. Технологии организации шоу-программ
13. Профессиональное мастерство специалистов культурно-досуговой деятельности

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. 1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — ISBN 978-5-9718-0710-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51916> (дата обращения: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. 1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физкультура" / Я. С. Вайнбаум ; Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М. : Академия, 2002. - 233,[1]с. - (Высшее образование). - (в пер.).
2. 2. Манжелей, И.В. Физическая культура: теория и методика : учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова. — Тюмень : ТюмГУ, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109956> (дата обращения: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице

	директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)**

<b>№ п/п</b>	<b>Адрес (URL)</b>	<b>Описание страницы</b>
1	ЭБС «Консультант• студента»: <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>	Сайт представляет собой многопрофильный образовательный ресурс, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам) (профессиональная база данных)
2	<a href="https://www.books-up.ru/ru/catalog/bolshaya-medicinskaya-biblioteka/">https://www.books-up.ru/ru/catalog/bolshaya-medicinskaya-biblioteka/</a>	На сайте представлена коллекция электронных книг ведущих медицинских издательств, издательств университетов и профессиональных сообществ) (профессиональная база данных).
3	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины. Совместный проект Российской академии наук, компаний Clarivate Analytics и Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - коллекция лучших российских журналов на платформе Web of Science.

4	<a href="https://www.ebsco.com/products/ebooks/clinical-collection">https://www.ebsco.com/products/ebooks/clinical-collection</a>	На сайте представлена коллекция медицинских подписок на электронные книги EBSCO. Предоставляет врачам и студентам неограниченный доступ в любое время к основным электронным книгам, включает тысячи отобранных вручную электронных книг, предназначенных для использования в биомедицинских библиотеках и академических учреждениях.
5	<a href="https://www.books-up.ru/ru/catalog/bolshayamedicinskaya-biblioteka/">https://www.books-up.ru/ru/catalog/bolshayamedicinskaya-biblioteka/</a>	Интерес представляет подборка литературы от основоположников научных школ и теорий до актуальных статей современных авторов. Ценная подборка ссылок на медицинские ресурсы.
6	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	На страницах сайта представлены многочисленные материалы по правовой защите населения, материалы для социальной работы.

### 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

<b>Наименование программного обеспечения</b>
Windows XP
Office 365 A1 для студентов
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc

### 7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Аудитория № 13 (ул. Заводская, 6)	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория № 6 (ул. Заводская, 6)	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория № 12 (ул. Заводская, 6)	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска