

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:21:19
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

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.14 Физическая рекреация*
часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
код наименование направления

Программа
Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения
Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

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

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
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	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	7
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	8
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	8
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	10
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	10

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-1. Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования	ПК-1.1. . использует теоретические и практические знания в областях математики и информатики для постановки и решения исследовательских задач.	Обучающийся должен: знать: теоретические и практические знания в области физической рекреации для постановки и решения исследовательских задач.
	ПК-1.2. применяет знания по математике и информатике для объяснения актуальных проблем и тенденций в области образования	Обучающийся должен: Уметь: применять навыки комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам с использованием научных и текстовых источников, научной и учебной литературы, информационных баз данных
	ПК-1.3. применяет навыки комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам математики и информатики процесса с использованием научных и текстовых	Обучающийся должен: владеть: навыками комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам математики с использованием научных и текстовых

	источников, научной и учебной литературы, информационных баз данных	источников, научной и учебной литературы, информационных баз данных
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Применяет теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в бытовой и профессиональной сферах	Обучающийся должен: Знать правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, оказания первой помощи и способы участия в восстановительных мероприятиях
	УК-8.2. Осуществляет оперативные действия по предотвращению чрезвычайных ситуаций и/или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов	Обучающийся должен: Уметь соблюдать и разъяснять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, оказывать первую помощь и участвовать в восстановительных мероприятиях
	УК-8.3. выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;	Обучающийся должен: Владеть методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий

		жизнедеятельности
--	--	-------------------

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	12
практических (семинарских)	20
другие формы контактной работы (ФКР)	2,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
курсовая работа	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР):	34
курсовая работа	

Формы контроля	Семестры
зачет	8
курсовая работа	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)

№	Наименование раздела / темы	Виды учебных занятий, включая
---	-----------------------------	-------------------------------

п/п	дисциплины	самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1		12	20	0	34
1.1	Основные понятия физической рекреации	2	2	0	4
1.2	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	2	2	0	4
1.3	Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	2	2	0	4
1.4	Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности	2	4	0	4
1.5	Формы рекреационных занятий	2	2	0	2
1.6	Физическая рекреация для детей дошкольного возраста	2	4	0	2
1.7	Физическая рекреация для детей школьного возраста	0	4	0	2
1.8	Физическая рекреация для среднего и для старшего возраста	0	0	0	2
1.9	Основные направления, формы и методы организации досуга	0	0	0	2
1.10	Творческо-производственная деятельность театрально-зрелищных предприятий	0	0	0	2
1.11	Реклама в культурно-досуговой сфере	0	0	0	2
1.12	Технологии организации шоу-программ	0	0	0	2
1.13	Профессиональное мастерство специалистов культурно-досуговой деятельности	0	0	0	2
	Итого	12	20	0	34

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
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
1.3	Методические особенности организации досуговой и	Методика подготовки, организации и проведения массовых форм

	оздоровительной деятельности	досуга
1.4	Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности	Педагогические условия организации физкультурно-досуговой деятельности
1.5	Формы рекреационных занятий	Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха
1.6	Физическая рекреация для детей дошкольного возраста	РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
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
1.4	Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности	Психолого-педагогические основы самореализации человека в двигательной рекреации
1.5	Формы рекреационных занятий	Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре
1.6	Физическая рекреация для детей дошкольного возраста	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях
1.7	Физическая рекреация для детей школьного возраста	Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения

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: 17.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. 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: 17.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 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: 17.05.2023). — 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.).

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

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
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»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	http://elibrary.ru	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.
2	http://www.consultant.ru/	На страницах сайта представлены многочисленные материалы по правовой защите населения, материалы для социальной работы.
3	https://www.books-up.ru/ru/catalog/bolshayamedicinskaya-biblioteka/	Интерес представляет подборка литературы от основоположников научных школ и теорий до актуальных статей современных авторов. Ценная подборка ссылок на медицинские ресурсы
4	http://www.studentlibrary.ru/	Сайт представляет собой многопрофильный образовательный ресурс, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам) (профессиональная база данных)
5	https://www.books-up.ru/ru/catalog/bolshaya-medicinskaya-biblioteka/	На сайте представлена коллекция электронных книг ведущих медицинских издательств,

		издательств университетов и профессиональных сообществ) (профессиональная база данных).
6	https://www.ebsco.com/products/ebooks/clinical-collection	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.

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

Наименование программного обеспечения
Office 365 A1 для студентов
Windows XP
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 № 12 (ул. Заводская, 6)	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория № 6 (ул. Заводская, 6)	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория № 13 (ул. Заводская, 6)	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска