



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

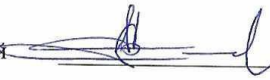
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2

Магнитогорск
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

28.01.2025, протокол № 6

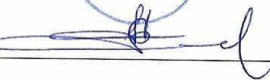
Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой кафедры СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации»

является компетенция специалиста по физическому воспитанию, которая предполагает готовность к реализации в своей работе современной концепции физкультурного образования – направленность воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие обучающихся.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика физической рекреации входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования

Традиционные оздоровительные технологии в России

Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен планировать и осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-1.1	Осуществляет планирование занятий по физической культуре и избранному виду спорта
ПК-1.2	Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, технологий исходя из особенностей содержания учебного или тренировочного процессов, возраста и потребностей обучаемых
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для проведения анализа эффективности спланированных занятий
ПК-3	Способен проектировать и реализовывать воспитательные программы, спортивные соревнования и физкультурные мероприятия
ПК-3.1	Планирует мероприятия с целью формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения
ПК-3.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используя их как на занятии, так и во

	внеурочной деятельности
--	-------------------------

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 8,7 акад. часов;
- аудиторная – 8 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,7 акад. часов;
- самостоятельная работа – 95,4 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 4 акад. час;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Характеристика рекреативного направления в системе физической культуры								
1.1 Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры.	2	0,2		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
1.2 Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой.		0,2		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
1.3 Общие требования к методике и организации занятий.		0,2		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
Итого по разделу		0,6		1,5	30			
2. Рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха и по месту жительства								
2.1 Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал.	2	0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.2 Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях		0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.3 Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях.		0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
2.4 Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах.		0,5		0,5	10	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2

2.5 Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.	2	1,4		0,5	25,4	Подготовка к практическим занятиям.	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2
Итого по разделу		3,4		2,5	65,4			
Итого за семестр		4		4	95,4		зачёт	
Итого по дисциплине		4		4	95,4		зачет	

5 Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: традиционные лекция и практическое занятие, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-474341#page/1>

2. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / Алла Львовна Димова ; А. Л. Димова. - Москва : Юрайт, 2024. - 428 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/543939> (дата обращения: 23.09.2024). - URL: <https://urait.ru/bcode/543939>. - URL: <https://urait.ru/book/cover/72A1C345-DB8F-4F51-BDB7-EFA99970DE8F>. - ISBN 978-5-534-14068-2. - дата обращения: 21.04.2025

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1>

в) Методические указания:

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-472592#page/1>

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
----------------	--------

Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал гимнастики и аэробики). Оснащение: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, спортивный инвентарь и оборудование, тренажерные устройства для разных групп мышц, гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, лыжная база. Оснащение: стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования, стеллажи для лыжного оборудования (лыжи, палки, ботинки).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Тест 1

Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры.

1. Понятие о физической рекреации.

- а. Восстановление, обновление, отдых, развлечения.
- б. Это процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.
- в. Представляет собой регламентированную активность в свободное время, которая направлена на оптимизацию физического состояния человека.
- г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Тест 2

Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой.

1. Основная цель физической рекреации.

- а. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.
- б. Восстановление, обновление, отдых, развлечения.
- в. Восстановление физических и духовных сил человека в свободное время препровождение.
- г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Тест 3

2. Выберите основные задачи физической рекреации.

- а. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.
- б. Образовательная, воспитательная, восстановительная, оздоровительная, телесная..
- в. Организация активного отдыха и досуга, удовлетворение физиологических потребностей в движении, устранение психического и интеллектуального утомления, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание инициативности, самостоятельности, воспитание привычек здорового образа жизни, удовлетворение потребности в развлечении.

г. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

Тест 4

Общие требования к методике и организации занятий.

1. Понятие о нагрузке.

а. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

б. Величина воздействия их на организм занимающихся.

в. Организация активного отдыха и досуга, удовлетворение физиологических потребностей в движении, устранение психического и интеллектуального утомления, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание инициативности, самостоятельности, воспитание привычек здорового образа жизни, удовлетворение потребности в развлечении.

г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Тест 5

2. Какими методическими приемами достигается дозировка нагрузки.

а. Изменение отдельных сторон данного физического упражнения (темпа, количества повторений и т.д.) или замена одного упражнения другим, изменение внешних условий выполнения упражнений (приложение отягощений, выполнение упражнения, например бега, в условиях разного рельефа и т. д.), применение различных интервалов отдыха.

б. Организация активного отдыха и досуга, удовлетворение физиологических потребностей в движении, устранение психического и интеллектуального утомления, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание инициативности, самостоятельности, воспитание привычек здорового образа жизни, удовлетворение потребности в развлечении.

в. Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

г. Удовлетворение физиологических потребностей.

Перечень тем контрольных работ по дисциплине «Теория и методика физической рекреации»

1. Возникновение и развитие физической культуры, её структура, функции и перспективы развития.
2. Физическая рекреация и двигательная реабилитация – теоретические и методические аспекты.

3. Современные проблемы и направления исследований в области физической культуры и спорта.
4. Содержание и особенности методики обучения движениям детей дошкольного и младшего школьного возраста.
5. Содержание здорового образа жизни и роль физической культуры в его формировании у детей и подростков.
6. Особенности физического развития и физических способностей у младших школьников.
7. Особенности физического развития и физических способностей у мальчиков в подростковом периоде.
8. Особенности физического развития и физических способностей у девочек в подростковом периоде.
9. Теоретические и методические аспекты развития двигательных способностей (понятие, характеристика, предпосылки и возрастные особенности развития, средства и методы).
10. Прогнозирование двигательных способностей детей для последующих занятий в избранном виде спорта.
11. Средства и особенности методики развития силы у детей младшего и среднего школьного возраста.
12. Средства и особенности методики развития силы у старших школьников (юноши и девушки).
13. Средства и особенности методики развития скоростных способностей у детей младшего и среднего школьного возраста.
14. Средства и особенности методики развития скоростных способностей у старших школьников (юноши и девушки).
15. Средства и особенности методики развития скоростно-силовых способностей у детей младшего и среднего школьного возраста.
16. Средства и особенности методики развития скоростно-силовых способностей у старших школьников (юноши и девушки).
17. Средства и особенности методики развития выносливости у детей младшего и среднего школьного возраста.
18. Средства и особенности методики развития выносливости у старших школьников (юноши и девушки).
19. Средства и особенности методики развития равновесия и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.
20. Средства и особенности методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
21. Средства и особенности методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
22. Средства и особенности методики развития координационных способностей у старших школьников (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
23. Средства и особенности методики развития гибкости у детей младшего и среднего школьного возраста.
24. Средства и особенности методики развития гибкости у школьников старших классов (юноши и девушки).
25. Методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по месту жительства и в семье.
26. Содержание и методика проведения подвижных игр с предметами (без предметов – по выбору студента) на занятиях с детьми дошкольного возраста.
27. Содержание и особенности методики занятий физическими упражнениями различных групп населения с избыточным весом.

28. Содержание и методические особенности занятий физической культурой при нарушениях осанки у детей дошкольного возраста (младшего школьного возраста – по выбору студента).
29. Общая характеристика, содержание и структура действующей программы физического воспитания в школе (начальные, средние и старшие классы).
30. Физическое воспитание школьников начальных классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.
31. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продлённого дня.
32. Методы контроля эффективности педагогического процесса на занятиях физическими упражнениями урочного типа.
33. Проблемы прогнозирования, планирования и контроля в физическом воспитании и спорте.
34. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов вузов.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: экономических, медицинских, строительных (можно других специальностей - по выбору студента).
36. Характеристика аэробных и анаэробных упражнений и их влияние на организм занимающихся (понятия, виды, дозирование нагрузки при их выполнении, как влияют на физическое развитие и физических способностей).
37. Особенности методики и основы планирования нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми (на примере занятий бегом и ходьбой, плаванием, лыжами, спортивными играми – по выбору студента).
38. Влияние различных форм оздоровительных и рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую работоспособность взрослого населения.
39. Теоретические и методические аспекты организации и проведения занятий физическими упражнениями с различными категориями взрослого населения (планирование, основные формы и организация занятий, особенности занятий мужчин и женщин, самоконтроль занимающихся).
40. Содержание и методика самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреативной и восстановительной направленностью для лиц среднего возраста.
41. Содержание и методика самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреативной и восстановительной направленностью для лиц пожилого возраста.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-1 Способен планировать и осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ПК-1.1	Осуществляет планирование занятий по физической культуре и избранному виду спорта	<i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i> 1. Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры. 2. Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой. 3. Общие требования к методике и организации занятий. 4. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал. 5. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях 6. Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях.
ПК-1.2	Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, технологий исходя из особенностей содержания учебного или тренировочного процессов, возраста и потребностей обучаемых	<i>Примерный перечень практических заданий:</i> 1. Подготовить комплекс упражнений рекреационной направленности и провести занятие с учебной группой. 2. Подготовить и провести оздоровительный праздник.
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для проведения анализа эффективности спланированных занятий	<i>Комплексные задания:</i> 1. Составить игровые задания для детей дошкольного и школьного возраста. 2. Составить физкультурно-оздоровительные мероприятия. 3. Составить занятия гимнастической направленности в рекреативной физической культуре.
ПК-3 Способен проектировать и реализовывать воспитательные программы, спортивные соревнования и физкультурные мероприятия		
ПК3.1	Планирует мероприятия с целью формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа	<i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i> 1. Характеристика рекреативной физической культуры по месту жительства населения. 2. Центры организации рекреативной физической культуры по месту жительства населения. 3. Физкультурно-оздоровительные комбинаты. 4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие физических, психических и психофизиологических качеств. 5. Физиологический механизм

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями. 6. Принципы программирования и проведения рекреационных занятий. 7. Методы проведения рекреационных занятий.
ПК-3.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности	<i>Практические задания:</i> Организовать занятия с применением современных рекреационных технологий (утренняя гимнастика, фитбол, физкультурный праздник, скандинавская ходьба).

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине **«Теория и методика физической рекреации»** включает теоретические вопросы в форме теста на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений навыками, проводится в форме зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполненных заданий.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку **«зачтено»** – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.