



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1
Семестр	2

Магнитогорск
2026 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


12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой


В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ,
04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель

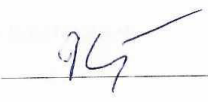

Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
директор НИЦ(ФиМР)ДнБ, к.экон.н.


А.В. Дерябин

Рецензент:

заместитель главврача медицинского
центра "Нейрон",
доцент, канд. мед. наук


Н.Н. Котляр

Лист актуализации рабочей программы

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)

формирование комплексных и систематизированных знаний, а также привитие практических умений и навыков для организации рекреативных занятий с помощью физических упражнений

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Двигательная рекреация входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования
Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности
Методы контроля и диагностики физического развития, реабилитации
Традиционные оздоровительные технологии в России

Основы реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

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

Технологии научных исследований в сфере физической культуры и спорта

Производственная - преддипломная практика

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Учебная - научно-исследовательская работа

Производственная - научно-исследовательская работа

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - инструкторско-педагогическая практика

Эрготерапия в социальной и лечебной реабилитации

Психофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности

Кинезиотейпирование

Нетрадиционные оздоровительные системы в реабилитации

Массаж

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Двигательная рекреация» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен разрабатывать методические и информационные материалы по реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья
ПК-2.1	Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
ПК-2.2	Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания

ПК-4 Способен проектировать и реализовывать мероприятия по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп, включая лиц с ограниченными возможностями, в рамках воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы	
ПК-4.1	Разрабатывает планы мероприятий и сопровождающую документацию по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе для разновозрастных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья
ПК-4.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
ПК-4.3	Оценивает результаты при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, для формирования к участию устойчивой мотивации у разновозрастных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

- контактная работа – 30,85 академических часов;
- аудиторная – 30 академических часов;
- внеаудиторная – 0,85 академических часов;
- самостоятельная работа – 77,15 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Физиологические основы рекреации								
1.1 Рациональный режим труда и отдыха – важный элемент здорового образа жизни. Двигательная рекреация и здоровье. Характеристика, причины и отрицательные последствия физического, умственного и нервно-психического утомления. Синдром хронической усталости и синдром «выгорания»: причины, отрицательные последствия, профилактика. Роль двигательной рекреации в профилактике утомления и сохранении здоровья	2	2		1	5	Изучение конспекта лекций и дополнительной литературы	Устный опрос,	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2		1	5			
2. Двигательная рекреация как часть физической культуры								
2.1 Двигательная рекреация как часть физической культуры	2	2		1	7,15	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, выполнение практических заданий	Устный опрос,	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2		1	7,15			
3. Традиционные средства активного отдыха								
3.1 Традиционные	2	2		1	10	Самостоятельно	Устный опрос,	ПК-2.1, ПК-

средства активного отдыха						е изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому (семинарскому) занятию	дискуссия	2.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2		1	10			
4. Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека.								
4.1 Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека.	2	2		1	10	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому (семинарскому) занятию	устный опрос, дискуссия	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2		1	10			
5. Организация оздоровительной и досуговой деятельности для разных возрастных групп населения								
5.1 Организация оздоровительной и досуговой деятельности для разных возрастных групп населения	2	2		1	15	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому (семинарскому) занятию	устный опрос, дискуссия	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2		1	15			
6. Методики специальной двигательной активности								
6.1 Основные понятия. Управление положением тела. Управление состоянием мышечной системы (напряжение и расслабление; растяжение и сжатие). Работа со специальными предметами.	2	2		6	15	Конспект лекции. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому (семинарскому) занятию	устный опрос, дискуссия	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.2 Тренировка движений с различной скоростью (медленная, средняя, высокая, переменная). Особенности индивидуальной и групповой работы. Формирование социального здоровья.		3		4	15	Конспект лекции. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы, подготовка к практическому (семинарскому) занятию	устный опрос, дискуссия	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

Итого по разделу	5		10	30			
Итого за семестр	15		15	77,15		зачёт	
Итого по дисциплине	15		15	77,15		зачет	

5 Образовательные технологии

Использование в учебном процессе:

- активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой;
- специальных методов, развивающих у студентов навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение фрагментов уроков по темам начальной школы, а также интерактивных практических занятий, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ возможных педагогических ситуаций в начальной школе);
- игровых технологий, в основе которых лежит организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий (учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого; деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.; ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях);
- лекций-визуализаций, при которых изложение содержания теоретического материала сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов);
- практических занятий в форме презентации, в процессе которых осуществляется представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред;
- компьютерных обучающих программ, включающих в себя электронные учебники, тестовые системы; обучающих систем на базе мультимедиа-технологий, построенные с использованием персональных компьютеров, видеотехники, накопителей на оптических дисках; распределенных баз данных по отраслям знаний;
- средств телекоммуникации, включающих в себя электронную почту, телеконференции, локальные и региональные сети связи, сети обмена данными и т.д.
- электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

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:

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588433> (дата обращения: 22.03.2026).

Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588340> (дата обращения: 22.03.2026).

Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585482> (дата обращения: 22.03.2026).

Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585689> (дата обращения: 22.03.2026).

б) Дополнительная литература:

Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 100 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17873-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533883> (дата обращения: 22.03.2026).

Туревский, И. М. Формирование психомоторных способностей : учебник для вузов / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10950-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587496> (дата обращения: 22.03.2026)

в) Методические указания:

В приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------

Professional		
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный	Д-1534-24 от 18.12.2024 г.	18.12.2026

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/
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/M/P0109/Web

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: 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: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа предполагает проведение измерений по методикам и оценка результатов.

Тематика практических занятий:

Тема 1 Физиологические основы рекреации

Составление маршрута здоровья для занимающихся: этапы, последовательность, контроль показателей, контроль нагрузки, информационное сопровождение

Тема 2 Двигательная рекреация как часть физической культуры

Обсуждение и анализ преимуществ и отличительных особенностей технологий оздоровления, основанных на двигательной рекреации.

Тема 3 Традиционные средства активного отдыха

Разработка и выполнение комплексов двигательной рекреации, основанных на традиционных видах спорта, адаптированных для активного отдыха.

Тема 4 Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека.

Изучение и отработка дыхательных комплексов.

Тема 5 Организация оздоровительной и досуговой деятельности для разных возрастных групп населения.

Составление дорожной карты сохранения и восстановления здоровья методами двигательной рекреации для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

Тема 6 Методики специальной двигательной активности

Изучение и отработка комплексов специальной двигательной активности, направленных на: управление положением тела; управление состоянием мышечной системы (напряжение и расслабление; растяжение и сжатие); работу со специальными предметами; тренировку движений с различной скоростью (медленная, средняя, высокая, переменная). Изучение особенностей и отработка движений индивидуально и в группе.

Вопросы итогового контроля

1. Двигательная рекреация: определение, цели, задачи.
2. Отличие двигательной рекреации от лечебной физкультуры и спорта.
3. Функции двигательной рекреации (оздоровительная, восстановительная, коммуникативная, развлекательная).
4. Принципы двигательной рекреации (доступность, добровольность, вариативность, систематичность).
5. Классификация форм двигательной рекреации.
6. Рекреационный потенциал различных видов физической активности.
7. Мотивация к занятиям двигательной рекреацией.
8. Возрастные особенности двигательной рекреации.
9. Оздоровительная ходьба и скандинавская ходьба: техника, польза.
10. Оздоровительный бег: дозирование, противопоказания.
11. Плавание и акваэробика как рекреационные формы.
12. Велосипедный туризм и велопогулки: рекреационный эффект.
13. Туризм и активный отдых на природе.

14. Лыжная подготовка и катание на коньках в рекреационных целях.
15. Спортивные игры в рекреации (волейбол, бадминтон, городки, петанк).
16. Подвижные игры для разных возрастных групп.
17. Танцевальные рекреационные формы (фитнес-данс, зумба, латина, бальные танцы).
18. Йога и пилатес как рекреационные практики.
19. Восточные оздоровительные системы (цигун, тайцзицюань) в рекреации.
20. Экстремальные виды рекреации (скалолазание, рафтинг, паркур): польза и риски.
21. Методика составления рекреационной программы.
22. Дозирование нагрузки в двигательной рекреации (пульс, самочувствие, тесты).
23. Формы организации рекреационных занятий (индивидуальные, групповые, семейные, корпоративные).
24. Рекреация в трудовом коллективе (производственная гимнастика, релаксация).
25. Семейная двигательная рекреация: принципы, формы.
26. Рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
27. Рекреация для пожилых людей: особенности, противопоказания.
28. Рекреация для детей и подростков.
29. Рекреация в системе санаторно-курортного лечения.
30. Рекреация в фитнес-индустрии (групповые программы, спа, велнес).
31. Рекреационные ресурсы (природные, культурно-исторические, материально-технические).
32. Парки, скверы, лесопарки как зоны двигательной рекреации.
33. Водные объекты в рекреации (пляжи, аквапарки, бассейны).
34. Спортивно-рекреационные комплексы и центры.
35. Требования к безопасности мест занятий двигательной рекреацией.
36. Инвентарь и оборудование для двигательной рекреации.
37. Экипировка для разных видов рекреационной активности.
38. Этапы разработки рекреационной программы.
39. Методы оценки эффективности рекреационных занятий.
40. Дневник самоконтроля в двигательной рекреации.
41. Использование носимых устройств (трекеры, часы) для контроля рекреационной активности.
42. Маркетинг рекреационных услуг в сфере физической культуры.
43. Правовые основы организации двигательной рекреации.
44. Профессиональные компетенции инструктора-рекреолога.
45. Двигательная рекреация при гиподинамии.
46. Двигательная рекреация при избыточной массе тела.
47. Двигательная рекреация при стрессовых состояниях.
48. Двигательная рекреация в восстановительный период после заболеваний.
49. Двигательная рекреация во время беременности (ранние сроки, осложнения).
50. Сезонная организация двигательной рекреации (летние/зимние виды).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Составление программы

Задание 1.** Составить программу рекреационного занятия для офисных работников (30 минут, в помещении). Указать цель, структуру, упражнения, дозировку.

Задание 2.** Составить программу семейной двигательной рекреации (родители + двое детей 7 и 12 лет) на выходной день (2-3 часа). Форма: прогулка-квест.

Задание 3.** Составить недельный план двигательной рекреации для пенсионера 68 лет без противопоказаний.

Задание 4.** Разработать 15-минутный комплекс скандинавской ходьбы с упражнениями с палками.

Задание 5.** Разработать программу двигательной рекреации для корпоративного выезда (20 человек, 4 часа).

Задание 6.** Подобрать 5 подвижных игр для детского лагеря (возраст 8-10 лет). Указать правила и рекреационный эффект каждой.

Задание 7.** Подобрать танцевальные направления (3 варианта) для группы женщин 35-50 лет с разным уровнем подготовки.

Задание 8.** Перечислить оборудование и инвентарь для организации рекреационной зоны (пляж/парк) для 30 человек.

Задание 9.** Подобрать 5 упражнений из йоги для снятия усталости после рабочего дня.

Задание 10.** Перечислить 5 альтернатив бегу для людей с больными коленями.

Кейс-задачи (ситуации)

Задание 11.** Клиент 45 лет, офисная работа, жалуется на боли в спине, лишний вес (ИМТ 31), низкую мотивацию. Предложить 3 рекреационных формата на выбор, обосновать.

Задание 12.** Пенсионер (72 года) после эндопротезирования тазобедренного сустава (3 месяца назад). Какие виды двигательной рекреации противопоказаны и какие рекомендованы?

Задание 13.** Подросток 15 лет проводит всё свободное время за компьютером. Как вовлечь в двигательную рекреацию? 5 идей.

Задание 14.** В фитнес-клубе низкая посещаемость групповых рекреационных программ. Предложить 3 маркетинговых решения и 3 изменения в программах.

Задание 15.** После новогодних праздников много желающих «сбросить набранное». Составить письмо-приглашение на рекреационный интенсив (акцент на восстановление и удовольствие).

Анализ и оценка

Задание 16.** Проанализировать пульсограмму рекреационного занятия (образец: 80-100-110-90-75 ударов в минуту). Оценить зоны интенсивности, соответствие целям.

Задание 17.** По дневнику самоконтроля за 3 недели (сон, пульс, самочувствие) оценить эффект от регулярной скандинавской ходьбы.

Задание 18.** Проанализировать 3 мобильных приложения для двигательной рекреации (на выбор: шагомер, тренировки дома, прогулки). Сильные и слабые стороны.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-2: Способен разрабатывать методические и информационные материалы по реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья		
ПК-2.1	Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	<p>1. Двигательная рекреация: определение, цели, задачи.</p> <p>2. Методика дозирования нагрузки в рекреационных занятиях.</p> <p>Задание.** Составить программу рекреационного занятия (30 мин) для людей, ведущих малоподвижный образ жизни</p> <p>1. Классификация форм двигательной рекреации.</p> <p>2. Рекреация в санаторно-курортном лечении.</p> <p>3.Задание.** Подобрать 5 подвижных игр для детей 8-10 лет (летний лагерь).</p>
ПК-2.2	Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания	<p>1. Отличие двигательной рекреации от лечебной физкультуры и спорта.</p> <p>2. Скандинавская ходьба: техника, польза, противопоказания.</p> <p>3. **Задание.** Пенсионер 72 года после эндопротезирования колена. Назвать разрешённые и запрещённые виды двигательной рекреации.</p>
ПК-4: Способен проектировать и реализовывать мероприятия по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп, включая лиц с ограниченными возможностями, в рамках воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы		
ПК-4.1	Разрабатывает планы мероприятий и сопровождающую документацию по воспитательной,	<p>1. Принципы двигательной рекреации.</p> <p>2. Двигательная рекреация при гиподинамии.</p> <p>3. Оздоровительная ходьба и бег в рекреации: дозирование.</p>

	рекреационно-досуговой, оздоровительной работе для разновозрастных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья	Задание.** Разработать 15-минутный комплекс цигун для пожилых.
ПК-4.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	<p>1. Йога и пилатес как рекреационные практики: сравнение.</p> <p>2. Требования к безопасности мест занятий рекреацией.</p> <p>3. Задание.** По данным трекера (шаги 5000, сон 6 часов, пульс покоя 78) дать рекомендации по рекреационной нагрузке.</p> <p>1. Мотивация к занятиям двигательной рекреацией.</p> <p>2. Рекреация для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>3.Задание.** Подобрать оборудование для рекреационной зоны в парке на 30 человек (перечислить 10 позиций).</p> <p>1. Учёт возрастных особенностей в двигательной рекреации.</p> <p>2. Семейная двигательная рекреация: принципы, формы.</p> <p>3.Задание. Разработать сценарий прогулки-квеста для семьи с двумя детьми 7 и 12 лет.</p> <p>1. Спортивные игры в рекреации (выбрать 3 вида, описать пользу).</p> <p>2. Производственная гимнастика: цели, комплексы.</p> <p>3. Задание.** Составить 5-минутный комплекс для снятия напряжения с шеи и плеч для офисных работников.</p>
ПК-4.3	Оценивает результаты при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, для формирования к участию устойчивой мотивации у разновозрастных групп	<p>1. Рекреационные ресурсы: понятие, классификация.</p> <p>2. Двигательная рекреация при стрессе.</p> <p>Задание.** Проанализировать преимущества и недостатки использования мобильного приложения для рекреационной ходьбы.</p>

	населения, включая	
--	--------------------	--

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

Промежуточная аттестация по дисциплине предполагает проведение зачета в форме собеседования по теоретическим вопросам лекционного материала и выполнение контрольных заданий.

Показатели и критерии оценивания зачета:

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

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

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ; *самостоятельную работу (внеаудиторную работу)*
- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

Конспект лекции представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратно, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

Подготовка к практическим занятиям предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одногруппникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать

свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.

Требования к оформлению презентаций:

Каждая презентация должны быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.
- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.
- Оптимальное число строк на слайде – 6 -11.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде
- Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами
- Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.
- Следует соблюдать единый стиль оформления.
- Информация должны сопровождаться фотографиями, картинками
- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.

Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)

Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

Подготовка к промежуточному контролю.

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеаудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончании изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.
- Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.
- Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.

