

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



В.Г. Шилько

« 21 » марта 20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физической рекреации**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения  
**Очная**

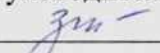
Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2022**


Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.04.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 О.И. Загревский

Председатель УМК

 Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

– ПК-2 – Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

– ИОПК-6.1 – Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.

– ИОПК-6.2. – Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.

– ИОПК-6.3. – Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.

– ИПК-2.1. – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере оздоровительной физической культуры;

- изучить особенности традиционных и нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий;

- сформировать умения и навыки применения различных видов контроля и управления психофизическим и функциональным состоянием занимающихся;

- научиться разрабатывать программы оздоровительной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей, физического состояния занимающихся.

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

## **4. Семестр освоения и форма промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 7, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Теория и методика физической культуры», «Спортивная физиология», «Возрастная морфология», «Теория и методика подвижных игр», «Нетрадиционные виды спорта», «Фитнес-технологии», «Силовой атлетизм», «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 10 ч.;
  - семинарские занятия: 20 ч.
  - практические занятия: 24 ч.;
  - лабораторные работы: 0 ч.
- в том числе практическая подготовка: 6 ч.
- Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## 8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

<b>Лекции</b>		
<b>Раздел 1. Теоретико–методические основы физической рекреации.</b>		
1.	<b>Тема 1.1.</b> Понятие и сущность физической рекреации.	<p>Понятие физической рекреации. Аспекты сущности физической рекреации: удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности; удовлетворение потребности в развлечении, получение удовольствия, наслаждения; переключение с одного вида деятельности на другой; активизация деятельности организма с помощью физических упражнений; профилактика неблагоприятных воздействий; восстановление сниженной или временно утраченной работоспособности организма.</p> <p>Цели и задачи физической рекреации. Специфические и неспецифические задачи физической рекреации. Компоненты физической рекреации. Социальное функционирование физической рекреации.</p>
2.	<b>Тема 1.2.</b> Характеристика средств физической рекреации.	<p>Средства физической рекреации. Упражнения циклического характера. Игровые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения с использованием тренажеров. Круговая тренировка. Дыхательные упражнения. Народные праздники и национальные виды спорта.</p> <p>Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств физической рекреации. Компоненты, влияющие на выбор средств физической рекреации.</p>
3.	<b>Тема 1.3.</b> Виды рекреационного эффекта и нагрузки.	<p>Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок.</p> <p>Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.</p>
4.	<b>Тема 1.4.</b> Основы построения оздоровительно-рекреационной тренировки.	<p>Принципы рекреационной тренировки. Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-рекреационной деятельности.</p>
5.	<b>Тема 1.5.</b> Формы организации физкультурно-рекреационной работы	<p>Формы организации физической рекреации со школьниками и студентами. Физическая рекреация в режиме учебного дня и во внеучебное время.</p> <p>Формы физической рекреации в рамках трудовой</p>

	с населением.	<p>деятельности. Производственная физическая культура в режиме рабочего дня и во внерабочее время.</p> <p>Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Особенности организации труда специалистов по ФК и С, работающих с населением.</p> <p>Занятия в фитнес-клубах. Самостоятельные физкультурно-рекреационные занятия.</p>
<b>Раздел 2. Технологии физической рекреации в системе физкультурной оздоровительной работы с различным контингентом</b>		
6.	<b>Тема 2.1.</b> Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	<p>Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.</p> <p>Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста.</p> <p>Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.</p>
7.	<b>Тема 2.2.</b> Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	<p>Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений.</p> <p>Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами.</p>
<b>Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-рекреативной деятельности.</b>		
8.	<b>Тема 3.1.</b> Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой.	<p>Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.</p> <p>Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
9.	<b>Тема 3.2.</b> Методы самоконтроля психофизического состояния занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой.	<p>Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.</p>

## 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости,

выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации:

1. Подготовить доклад с презентацией на выбор из предложенных тем.
2. Разработать программу рекреационной или оздоровительной тренировки для определенного контингента занимающихся (по выбору).
3. Провести диагностику физического состояния занимающихся (на занятиях по физвоспитанию студентов или в рекреационно-оздоровительных секциях).
4. Рассчитать каллораж питания и дать рекомендации по программе тренировок и ЗОЖ для человека определенного возраста, профессии, физического состояния, мотивации к занятиям.
5. Провести занятие физкультурно-оздоровительной направленности с группой студентов.

#### **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

«Зачтено» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил все практические задания, при ответе на вопросы продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся не выполнил все практические задания и (или) при ответе на вопросы продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы рекреационной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительно-рекреативной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.

22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view?id=1664>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План семинарских и практических занятий по дисциплине.
- д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Булгакова О. Фитнес-аэробика : Учебное пособие / Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 с.. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=379867>
2. Бурякин Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие /Ф. Г. Бурякин. - Москва : Русайнс, 2021. - 327 с.
3. Кондаков В. Л. Физкультурно-оздоровительные технологии : Учебное пособие для вузов / Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н.. - Москва : Юрайт, 2022. - 334 с. URL: <https://urait.ru/bcode/497591> URL: <https://urait.ru/book/cover/3DE54945-A494-486D-BC37-613500541FF8>

б) дополнительная литература

1. Бодибилдинг: личный опыт врача /К. С. Жижин Ростов-на-Дону : Феникс , 2008. - 250 с.
2. Качаем железные мышцы. Бодибилдинг как спорт и образ жизни /М. А. Кочетков Ростов-на-Дону : Феникс , 2012. - 254 с.
3. Люйк Л. В. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике / Люйк Л. В., Артемьева Ж. С. - Санкт-Петербург, 2010. - 146 с. URL: <http://sun.tsu.ru/limit/2016/000430589/000430589.pdf>
4. Люйк Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики / Люйк Л. В., Айзатуллова Г. Р., Солодяников О. В. и др. - Санкт-Петербург, 2009. - 51 с. URL: <http://sun.tsu.ru/limit/2016/000430338/000430338.pdf>
5. Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие : [для студентов вузов по направлению подготовки 034600.62 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" при изучении дисциплины "Теория и методика физической рекреации"] / В. С. Макеева, В. В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014. - 151 с.
6. Николаева Н. И. Рекреационные технологии : учебное пособие / Н. И. Николаева ; Новгородский гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород : [б. и.], 2008. - 451 с
7. Физическая рекреация : учебник : [для высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура" /Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. Г. П. Виноградова и Е. А. Ивченко. - Москва : Академия , 2015. 237 с.
8. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес : просто, эффективно, быстро : новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов /Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн Кафка, Бьерн Москва : Спорт , 2016. - 176 с

в) ресурсы сети Интернет:

1. Портал Evotren Обучение фитнес-тренеров [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. -2021 <https://evotren.ru/korona>
2. Портал онлайн-образования. Топ-15 дистанционных курсов для фитнес-тренеров [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. –2021 <https://howtolearn.ru/online-kursy/fitness-trainer.html>

### 13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### 14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

### 15. Информация о разработчиках

Шарафеева Алла Борисовна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК, старший преподаватель.