

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором

по учебной работе

университета

27 июня 2019 г.

Регистрационный № УД-189/уч.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине  
для специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-89 01 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**А.Г.Гататуллин**, заведующий кафедрой спортивного туризма и технологий в туристической индустрии Института менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат исторических наук, доцент

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Г.В.Антонов**, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**В.А.Барташ**, начальник центра «Высшая школа тренеров» учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивного туризма и технологий в туристической индустрии Института менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 31.01.2019 № 7);

советом факультета менеджмента спорта, туризма и гостеприимства Института менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.02.2019 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 №6)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-89 01 01-2013 и учебного плана вышеуказанной специальности. Ее особенностями являются: научно-обоснованное содержание физической рекреации как эффективного средства организации активного досуга; компетентностный подход к обучению; значительное усиление роли и увеличение доли самостоятельной работы студентов; применение современных инновационных педагогических технологий.

Для изучения учебной дисциплины «Физическая рекреация» необходимы знания по следующим учебным дисциплинам учебного плана: «Физическая культура», «Физиология человека».

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины: теоретическая и практическая подготовка студентов к проведению занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом в свободное время с гражданами, а также рекреационно-оздоровительных мероприятий на высоком профессиональном уровне.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать освоению студентами специальных знаний по вопросам физической рекреации, направленных на формирование профессиональных навыков и умений, необходимых для осуществления работы в сфере туризма и гостеприимства с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности;
- вооружить студентов методическими приемами внедрения форм, средств и методов физической рекреации в туристических дестинациях;
- привить навыки творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности различных форм рекреационно-оздоровительных и спортивных занятий с основным социальным и возрастно-половым контингентом населения в сфере туризма.

### ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая рекреация» формируются следующие компетенции

**академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером;

8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

**социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) владеть навыками здоровьесбережения;
- 5) быть способным к критике и самокритике;
- 6) уметь работать в команде;
- 7) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

8) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь, владеть иностранным языком как средством делового общения;

9) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

10) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

11) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

12) обладать чувством ответственности;

**профессиональные:**

1) организовывать работу малых коллективов исполнителей для достижения поставленных целей, планировать фонды оплаты труда;

2) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

3) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

4) готовить доклады, материалы к презентациям;

5) пользоваться глобальными информационными ресурсами;

6) владеть современными средствами телекоммуникаций;

7) разрабатывать инновационные технологии формирования и продвижения туров и пакетов туристических услуг;

8) организовывать проведение маркетинговых исследований спроса и предложения на туристические услуги;

9) анализировать и оценивать собранные данные;

10) осуществлять разработку концепции программы тура и стоимости туристических услуг;

- 11) обеспечивать разработку программ туристических маршрутов;
- 12) осуществлять серийное освоение результатов инновационного проектирования, проводить эффективную туроператорскую, турагентскую, физкультурно-спортивную, рекреационно-оздоровительную, культурно-развлекательную деятельность по формированию, продвижению и реализации конкурентоспособной туристической продукции и услуг;
- 13) сегментировать потребительский рынок для формирования туристических групп при организации маршрутов;
- 14) оперировать деловыми логистическими приемами в профессиональной деятельности;
- 15) принимать меры по обеспечению безопасности туристов в период путешествия, предоставлению страховых услуг участникам путешествия;
- 16) предусматривать надежные способы связи туристов со спасательными службами, медицинскими учреждениями, органами охраны правопорядка местности, где осуществляется тур;
- 17) разрабатывать экскурсионные маршруты; организовывать зрелищно-развлекательные программы; разрабатывать и организовывать спортивно-анимационные мероприятия, фестивали, слеты и пр.;
- 18) обеспечивать информационное сопровождение экскурсионных услуг на понятном для иностранных туристов языке;
- 19) составлять планы проведения, сценарии спортивно-массовых, рекреационно-оздоровительных мероприятий;
- 20) осуществлять эффективную организацию сервиса размещения, питания, развлечения, лечения и оздоровления, экскурсионно-сопроводительного, социокультурного и транспортного обслуживания туристов;
- 21) планировать направление научно-исследовательских работ в сфере туризма;
- 22) квалифицированно проводить научные и мониторинговые исследования в туристической индустрии, сфере физической культуры и спорта;
- 23) разрабатывать и использовать современное методическое обеспечение;
- 24) использовать и совершенствовать массовые формы занятий оздоровительной, адаптивной физической культурой и туризмом;
- 25) нормировать, контролировать и корректировать нагрузки с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня подготовленности туристов;
- 26) осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни с использованием современных рекламно-информационных и коммуникационных технологий.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**знать:**

– организационно-управленческую структуру и содержание видов физической рекреации;

- теорию и методику организации активного отдыха;
- основные требования к составлению и реализации досуговых программ и мероприятий;

- индивидуальные и групповые программы отдыха, полностью удовлетворяющие запросы потребителей;

**уметь:**

- определять цель и задачи физической рекреации, проводить организационную, практическую и методическую работу, маркетинговые исследования, организовывать туристско-экскурсионную деятельность;

- разрабатывать программы для организации активного досуга;

- организовывать зрелищно-развлекательную и физкультурно-оздоровительную деятельность;

- применять на практике знания и умения по физической рекреации.

**владеть:**

- основами методологии анимационных и туристско-оздоровительных услуг средствами физической рекреации;

- методами разработки туристских маршрутов, проведения досуговых мероприятий для туристов в условиях агрогородков, агроусадеб, санаториев и др.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 160, из них 78 – аудиторные часы.

Распределение аудиторного времени по видам занятий для дневной формы получения образования: лекции – 38 часов, практические занятия – 20 часов, семинарские занятия – 20 часов.

Распределение аудиторного времени (20 часов) по видам занятий для заочной формы получения образования: лекции – 8 часов, практические занятия – 6 часов, семинарские занятия – 6 часов.

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: для дневной формы получения образования – экзамен в 3-м семестре; для заочной формы получения образования – экзамен в 6-м семестре.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Общие основы теории, методики и организации физической рекреации</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>2</b>
Тема 1. Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации	2	2		
Тема 2. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья. Оптимальность двигательной активности как условие сохранения здоровья	2	2		
Тема 3. Принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой спортом и туризмом. Дозирование физических нагрузок на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности	2			2
<b>Раздел II. Виды и формы физической рекреации</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 4. Спорт для всех: тренировка, спортивные соревнования	2	2		
Тема 5. Активный отдых: компоненты и их характеристика	4		2	2
Тема 6. Рекреационно-оздоровительные системы	10	4	2	4
Тема 7. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	2	2		
Тема 8. Туризм в структуре видов и форм физической рекреации	8	2	4	2
<b>Раздел III. Средства физической рекреации</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 9. Общая характеристика средств физической рекреации. Физические упражнения, их классификация. Методика составления комплексов упражнений	2	2		

1	2	3	4	5
Тема 10. Массаж и самомассаж. Гидробальнеопроцедуры. Закаливание. Психофизическая регуляция. Релаксация	6	2	2	2
<b>Раздел IV. Методы, применяемые в физической рекреации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
Тема 11. Метод строго регламентированного упражнения. Метод переменного упражнения. Метод интервального упражнения. Метод неопредельных нагрузок	2	2		
Тема 12. Методы: игровой, соревновательный. Методы, применяемые при организации экскурсий, туров	2	2		
<b>Раздел V. Объекты физической рекреации</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Тема 13. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных игр, легкой атлетики, лыжного и водных видов спорта	2	2		
Тема 14. Тропа здоровья. Рекреационно-оздоровительные центры предприятий. Тренажерный манеж (зал)	4		2	2
Тема 15. Гидро-восстановительный комплекс	2		2	
Тема 16. Боулинг-клуб. Фитнес-центр	2		2	
Тема 17. Объекты для психофизического воздействия: комната эмоциональной разрядки, комната психофизической регуляции	2		2	
Тема 18. Объекты туризма: маршрут и полоса препятствий	2			2
Тема 19. Объекты для приема и обслуживания туристов. Туристический лагерь. Турбаза. Национальные парки	4	2		2
<b>Раздел VI. Организационно-управленческие аспекты физической рекреации</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
Тема 20. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области физической рекреации. Агитационно-пропагандистская работа. Менеджмент и маркетинг физической рекреации	2	2		
Тема 21. Психолого-педагогические особенности, приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом, методы изучения мотивации	2			2



1	2	3	4	5
<b>Раздел VII. Методика организации и проведения рекреационно-оздоровительных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
Тема 22. Методика организации и проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Занятия с лицами зрелого и пожилого возраста	2	2		
Тема 23. Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами	2	2		
<b>Раздел VIII. Содержание и организация физической рекреации по месту жительства и отдыха населения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
Тема 24. Физическая рекреация по месту жительства населения	2	2		
Тема 25. Организационные и методические особенности физической рекреации в местах отдыха населения	2	2		
<b>Раздел IX. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, спортом и туризмом</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Тема 26. Врачебный контроль. Самоконтроль	2		2	
Тема 27. Система оценки уровня физического состояния занимающихся и методика определения эффективности физической рекреации	2	2		
<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

#### **Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ. ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Международный опыт организации физической рекреации. Главный системообразующий признак физической рекреации – рекреационный эффект, его характерные черты.

Понятие «физическая рекреация». Структурные компоненты и элементы физической рекреации, ее методологическая основа. Специфические функции физической рекреации, функциональная направленность. Общая характеристика видов физической рекреации: спорта для всех, активного отдыха, рекреационно-оздоровительных систем, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, туризма.

#### **Тема 2. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ НА СЛУЖБЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ОПТИМАЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Теория воспроизводства рабочей силы в свободное время. Поддержание оптимального состояния здоровья. Повышение работоспособности. Повышение функциональных возможностей организма средствами физической культуры, спорта и туризма.

Понятие «гиподинамия», ее определение и последствия для здоровья человека. Критический минимум и оптимум двигательной активности. Различные толкования оптимальной двигательной активности. Показатель интенсивности физической нагрузки – предел порога анаэробного обмена. Наполнение недельного объема оптимальной двигательной активности для лиц, занятых умственным, легким и тяжелым физическим трудом.

#### **Тема 3. ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ. ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Общие принципы системы физического воспитания. Суть принципа оздоровительной направленности, его основные положения. Планирование и регулирование функциональных нагрузок в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Регулярность и единство врачебно-педагогического контроля.

Понятие «физическая нагрузка»: определение, характеристика ее показателей – объема и интенсивности. Воздействие физических нагрузок на организм занимающихся и возможности их варьирования. Дозирование нагрузки в занятиях рекреационно-оздоровительной направленности (Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, С.А. Душанин). Расчет оптимальных

тренировочных нагрузок, предложенный Всемирной организацией здравоохранения.

## **Раздел II. ВИДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

### **Тема 4. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ: ТРЕНИРОВКА, СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

Тренировка как педагогический процесс. Специфические принципы, характерные для процесса тренировки. Тренировка и методика занятий с оздоровительной направленностью в плавании, велоспорте, гребле, легкой атлетике, лыжном спорте, футболе, баскетболе, волейболе, бадминтоне, восточных единоборствах и других видах спорта.

Характеристика спортивных соревнований. Спартакиада как массовое, комплексное мероприятие. Этапы спартакиады. Первенство. Матч. Кубок. Турнир. Мемориал. Организация и проведение спортивных соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Разработка систем спортивных соревнований для различного количества команд. Судейство спортивных соревнований.

### **Тема 5. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ: КОМПОНЕНТЫ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Активный отдых – удовлетворение потребности людей в движениях, развлечении, развитии духовных и физических сил. Составляющие активного отдыха – подвижные игры, состязания, развлечения.

Характерные особенности подвижных игр, их влияние на организм играющих. Организация и проведение подвижных игр: «Космонавты», «Совушка», «Мяч соседу», «Скалки простые» и других, а также игр: «Русская лапта», «Гольф», «Трейсбол», «Чиж», «Сквош».

Характеристика состязаний по армрестлингу, малому биатлону, рубке бревен; на воде, ходулях, в силе и скорости. Организация и проведение состязаний по армрестлингу, на ходулях и др.

Характеристика, особенности организации и проведения развлечений на примере занятий брейком, бросания подковы, жонглирования гирями, прыжков через скакалку, перетягивания каната, вращения хулахупа.

### **Тема 6. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

Шейпинг – комплексная рекреационно-оздоровительная система для женщин, ее характеристика. Типы телосложения: тонкокостный, нормокостный и ширококостный. Тестирование занимающихся шейпингом для определения физической нагрузки. Разработка компьютерной программы и видеопрограммы для занятий. Виды тренировочных занятий и шейпинг-питание. Построение и методика проведения занятий. Правила составления программы катаболической и анаболической тренировки. Противопоказания к занятиям.

Характеристика аэробики как общеукрепляющей и оздоровительной системы. Виды аэробики: классическая (базовая), спортивная, танцевальные

направления (jazz, funk, hip-hop, latina, belly dance, irish-fitness, folk и другие), силовые классы (power ball, body sculpt, АВТ, upper body, ABS, core training, barbell workout, terra, slide и другие), аэробика с элементами единоборств (tae-bo, ki-bo, capoeira, body combat и другие), rounp-skipping, spinning, step-аэробика, aqua-аэробика и другие. Структура, содержание и методика проведения занятий.

Определение понятия «fitness». Фитнес как «аэробные» или «кардио» тренировки с отягощением. Характеристика системы Дейниса Барри.

Атлетическая гимнастика оздоровительной направленности: характеристика влияние нагрузок на организм занимающихся и методические особенности проведения занятий.

Понятия «mind body», «wellness»: определение и характеристика.

Pilates (пилатес) – оздоровительная система направления mind body. Принципы системы и влияние на организм занимающихся. Методические особенности проведения занятий пилатесом.

Yoga (йога) как оздоровительная фитнес-система. Принципы и особенности техники дыхания йоги. Методические особенности проведения занятий пилатесом.

Bodyflex (бодифлекс): характеристика оздоровительной системы, особенности техники дыхания.

Callanetics (калланетика) – система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Характеристика системы: содержание, методические особенности проведения занятий, показания и противопоказания к занятиям калланетикой.

Характеристика системы К. Купера: система подсчета очков; шестинедельная стартовая программа; оптимальный режим занятий; методика тестирования (полуторакилометровый тест и 12-минутный тест ходьбы и бега), построения и программы занятий.

Система природного оздоровления, сформулированная П. Ивановым: 12 правил-заповедей, именуемых «Детка». Влияние системы на организм. Научные исследования подтверждающие оздоровительный эффект системы П. Иванова.

Система М. Гриненко: обоснование и методика определения физической нагрузки; примерное расчетное восполнение энергии при выполнении физических упражнений и занятий различными видами спорта.

Система психофизической тренировки К. Динейки: этапы и содержание занятий

Система А. Стрельниковой: особенности дыхания при выполнении упражнений и методика проведения занятий.

## **Тема 7. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Характеристика и отличительные особенности дней спорта и здоровья: «День пловца», «День бегуна», «День лыжника», «День здоровья», «День рыбака» и др. Опыт организации и проведения дней спорта и здоровья.

Спортивный праздник – разовое массовое мероприятие: «Встреча зимы», «Лыжня зовет», «Всей семьей на старт», «Белорусская снежинка», «Кожаный мяч», «Велосипедные старты», «Зеленый стадион» (для туристов) и другие. Разработка программы (сценария). Методические особенности организации и проведения спортивного праздника.

Международный опыт проведения спортивных фестивалей. Методические особенности разработки программ спортивных фестивалей: «Водный фестиваль», «Лыжный фестиваль», «Спорт и искусство» и другие.

Спортландия: характеристика, содержание и направленность соревнований типа «Спортландия». Методика, принципы и признаки, лежащие в основе проведения Спортландии. Разработка сценариев и программ для участников различного возраста.

## **Тема 8. ТУРИЗМ В СТРУКТУРЕ ВИДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Определение понятия «туризм». Классификация видов туризма по: способу организации, передвижения, возрастно-социальному признаку, степени активности, форме проведения.

Прогулка: виды и организационно-методические особенности ее проведения.

Турпоходы (выходного дня и оздоровительный поход): характеристика и организационно-методические особенности их проведения. Требования к обеспечению безопасности в турпоходе.

Турслет – как этапное массовое мероприятие по подведению итогов деятельности туристических организаций. Организация турслета: разработка положения о турслете, создание оргкомитета, утверждение судейской коллегии, материально-техническое, транспортное и медицинское обеспечение. Выбор и оформление места для турслета. Организация конкурсов и соревнований на турслете.

Спортивное ориентирование как вид соревнований. Длина трасс и число КП для участников различного возраста. Организация и правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Экскурсия: ее характеристика, особенности организации и проведения.

Тур как туристическая поездка по определенному маршруту: приключенческий (adventure), загадочный (mystery) туры, сафари на природу, охота, фотоохота, рыбалка и другие.

Понятие «велнес-тур»: определение, задачи, отличительные черты данного направления туризма. Организация велнес-туров на примере стран, занимающих лидирующие позиции по уровню предоставления велнес-услуг.

Фитнес-тур как часть велнес-тура и путешествие, главная цель которого – повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела и получение новых положительных впечатлений. Типы фитнес-туров: групповые путешествия для любителей активного отдыха и поездки на конвенции, фестивали фитнеса. Особенности организации тура и методики проведения занятий фитнесом: набор группы туристов, составление фитнес-программы,

выбор места отдыха с учетом климата и программы занятий тура. Страны наиболее пригодные для проведения фитнес-туров с учетом программы занятий.

### **Раздел III. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

#### **Тема 9. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ**

Общая характеристика и содержание средств физической рекреации: физических упражнений, оборудования, тренажеров, природных и гигиенических факторов, гидро- и физиопроцедур, психомышечной регуляции, массажа, закаливания и других.

Целевая направленность физических упражнений в структуре средств рекреации, их классификация по различным признакам. Методика выполнения физических упражнений и эффективность их применения.

Преимущество тренажеров по сравнению с традиционным выполнением физических упражнений. Формула расчета нагрузки при работе на велоэргометре.

Комплексы упражнений и методика их выполнения на тренажерах «Лабиринт», «Педаль», «Гребля», «Роллер», «Спектр», «диск «Здоровья», «Комплекс здоровья» и др. Составление комплексов упражнений для выполнения на тренажерах.

#### **Тема 10. МАССАЖ И САМОМАССАЖ. ГИДРОБАЛЬНЕОПРОЦЕДУРЫ. ЗАКАЛИВАНИЕ. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ. РЕЛАКСАЦИЯ**

Массаж и самомассаж: его воздействие на организм. Техника и методика выполнения приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, рубление, встряхивание, сотрясение. Характеристика тонизирующего, успокаивающего, сокращенного и массажа готовности. Выполнение приемов массажа и самомассажа.

Гидробальнеопроцедуры: баня, сауна, души, ванны. Оздоровительное воздействие гидробальнеопроцедур на организм. Использование русской, финской бань и сауны, их различие. Периоды жаровоздушных процедур в различных видах бань. Отличие влияния бани от традиционных форм активного отдыха. Режимы пользования парной баней. Разновидности души и ванн, их оздоровительное воздействие. Посещение сауны и опробование температурных режимов.

Закаливание как средство повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Процесс терморегуляции, происходящий в организме. Особенности и процедура общего закаливания солнцем, воздухом и водой.

Значение психофизической регуляции. Оборудование и оснащение помещений психомышечной регуляции, разработка специальных программ. Отвлекающий, успокаивающий и тонизирующий периоды сеанса

психофизической регуляции. Специальные программы релаксации с элементами аутогенной тренировки в сочетании с шумо-музыкальными эффектами. Выполнение сеанса психомышечной регуляции.

Характеристика релаксации как мышечного расслабления. Три ступени релаксации, методика выполнения действий: первая ступень – собственная подача команд; вторая ступень – контроль расслабления; третья ступень – отдых в расслаблении. Выполнение комплекса релаксации.

## **Раздел IV. МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

### **Тема 11. МЕТОД СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОД ПЕРЕМЕННОГО УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОД НЕПРЕДЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

Метод строго регламентированного упражнения: его сущность, подгруппы и педагогические возможности.

Метод переменного упражнения характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных перестроек в организме: упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Метод интервального упражнения направлен на развитие выносливости и характеризуется выполнением нагрузки, разделенной интервалами отдыха. Разновидности метода: стандартно-интервальный; переменно-интервальный.

Сущность метода неопределенных нагрузок. Подгруппы метода: неопределенных отягощений с предельным числом повторений – до отказа и нормированным количеством повторений – без эффекта мышечного отказа.

### **Тема 12. МЕТОДЫ: ИГРОВОЙ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ. МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСКУРСИЙ, ТУРОВ**

Игровой метод: спортивные и подвижные игры, лежащие в его основе. Различия в организации спортивных и подвижных игр. «Сюжетная» организация деятельности играющих в подвижных играх. Возможность для творческого решения двигательных задач. Проявление играющими самостоятельности, инициативы, находчивости.

Соревновательный метод – сопоставление сил во время соперничества. Элементарные формы соревновательного метода в процессе физической рекреации. Выполнение упражнений с использованием соревновательного начала.

Проведение экскурсий по общей и частной методикам. Наглядный метод – показ, осмотр, зрительный анализ, сравнение. Словесный метод – рассказ, беседа, объяснение, репортаж, комментирование и др. Синтез – соединение частей предмета в целое, обобщение, применение при разработке экскурсии, тура.

## **Раздел V. ОБЪЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

### **Тема 13. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР, ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ЛЫЖНОГО И ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Классификация физкультурно-спортивных сооружений по назначению: спортивно-зрелищные и учебно-тренировочные. Терминология и характеристика физкультурно-спортивных сооружений: площадки спортивной, поля для игры, трассы спортивной, спортивного ядра, спортивной арены, спортивного зала, спортивного корпуса, манежа спортивного, плавательного бассейна, стрелкового тира, стрельбища, велодрома, гребного канала, яхт-клуба, базы лыжной, трамплина, конькобежной дорожки, комплекса спортивного, стадиона.

Категории физкультурно-спортивных сооружений: высшая, первая, вторая, третья и четвертая.

Сооружения для спортивных игр: площадки для баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, хоккея, бадминтона, городков и др. Открытые, крытые и комплексные спортивные площадки. Планировка, разметка, строительство, покрытие спортивных площадок и уход за ними.

Сооружения для легкой атлетики: разновидности, оборудование, состав грунта и ремонт беговых дорожек. Места для легкоатлетических прыжков в длину и высоту, оборудование дорожек для разбега и ям для приземления. Места для легкоатлетических метаний: зон для взаимодействия спортсмена со снарядом (круг для метания или дорожка для разбега), сектор приземления снаряда. Оборудование и уход за секторами.

Спортивное ядро – поле для игры в футбол, круговая беговая дорожка, секторы для прыжков.

Сооружения для водных видов спорта: естественные и искусственные бассейны. Выбор места для естественного бассейна, глубина водоема, скорость течения воды, оборудование места старта и финиша. Оборудование искусственного бассейна, размер ванн, температура и обмен объема воды, очистка, разметка и эксплуатация бассейна.

Сооружения для лыжного спорта: базы для массового катания на лыжах, лыжных гонок и биатлона, прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, комплексные для нескольких видов лыжного спорта. Выбор места, прокладывание и оборудование лыжных трасс различного размера. Лыжные стадионы, назначение, сооружение, обслуживание лыжников, размещение оборудования и мест для судей, прессы, зрителей.

### **Тема 14. ТРОПА ЗДОРОВЬЯ. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ПРЕДПРИЯТИЙ. ТРЕНАЖЕРНЫЙ МАНЕЖ (ЗАЛ)**

Тропа здоровья. Разновидности и назначение троп здоровья, строительство и оборудование станций для занятий.



Организация занятий на тропах здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях и между станциями. Изменение темпа, амплитуды и объема выполняемых упражнений в зависимости от физического состояния, пола и возраста занимающихся.

Рекреационно-оздоровительные центры предприятий: назначение, строительство и оборудование рекреационно-оздоровительного центра предприятия. Классификация рекреационно-оздоровительного центра по количеству сооружений, помещений, залов, их размера и площади.

Оздоровительно-профилактические центры: назначение, оборудование и инвентарь.

Восстановительно-профилактические центры: назначение, оборудование и инвентарь.

Комплексные рекреационно-оздоровительные центры: назначение, оборудование и инвентарь.

Гигиенические, технические, гидро-температурные средства, средства психофизических воздействий, пассивного отдыха.

Тренажерный манеж (зал): назначение, разновидности, оборудование и оснащение тренажерного манежа (зала). Разновидности тренажеров. Требования к конструкциям и установке тренажеров. Развитие и совершенствование физических качеств и работоспособности на тренажерах: Велотренажер, Инерционная беговая дорожка, «Лабиринт», «Педаль», диск «Здоровья», «Упор», «Гребля», «Роллер», «Спектр», «Слалом», комплекс «Здоровье», «Батут» и др. Соблюдение техники безопасности при работе на тренажерах.

## **Тема 15. ГИДРО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС**

Гидро-восстановительный комплекс: баня, сауна, набор душей, мини-бассейн, ванны, массажный кабинет, комната отдыха. Оборудование, размеры и оснащение мини бассейна.

Назначение бани и сауны. Правила по обустройству бани и сауны. Рекомендации для пользования парной баней и сауной. Максимальная продолжительность парения, температурные режимы. Соблюдение санитарно-гигиенических условий. Туристская баня.

Назначение и разновидности душей в зависимости от температуры воды: холодные, прохладные, теплые, горячие; в зависимости от формы струи: веерный, циркулярный, дождевой, душ Шарко, шотландский, подводный душ-массаж и др.

Назначение и разновидности ванн: вибрационная, жемчужная, хлоридно-натриевая, щелочная.

## **Тема 16. БОУЛИНГ-КЛУБ. ФИТНЕС-ЦЕНТР**

Боулинг-клуб как центр отдыха. Проектирование, постройка и покрытие дорожек, желобов, игровой зоны, зоны пинспоттера, платформы для кеглей. Монтровка пинспоттера, подвесных мониторов, системы возврата шаров.

Конструкция шара для боулинга, его возможное покрытие: каучуковое, пластиковое, уретановое и др. Параметры кеглей, их покрытие.

Фитнес-центр: оборудование и оснащение мест занятий. Разновидности занятий аэробикой и обеспечение их инвентарем. Оборудование и оснащение помещений для занятий пилатесом и шейпингом.

### **Тема 17. ОБЪЕКТЫ ДЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОМНАТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗРЯДКИ, КОМНАТА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ**

Комната эмоциональной разрядки: ее оборудование и оснащение. Комплексы физических и дыхательных упражнений, формулы аутогенной тренировки, паузы эмоциональной разрядки, их схема.

Комната психофизической регуляции: назначение и задачи, решаемые в них. Основные факторы, используемые в комнатах психофизической регуляции, оборудование и оснащение. Сеансы в комнатах психофизической регуляции.

### **Тема 18. ОБЪЕКТЫ ТУРИЗМА: МАРШРУТ И ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ**

Характеристика маршрутов по способу передвижения (пешего, лыжного, водного, велосипедного, автомобильного), по ландшафтно-географическим признакам (горного, таежного и др.).

Классификация маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный. Нормы дневных переходов. Организация группы туристов на маршруте: дозировка физической нагрузки, четкость в действиях группы, безопасность похода.

Полоса препятствий: назначение, оборудование и оснащение туристской полосы препятствий. Этапы полосы препятствий: «постановка палатки», «навесная переправа», «спуск-подъем по склону», «переноска пострадавшего», «преодоление водной преграды», «разжигание костра», «кипячение воды», «укладка рюкзака», «соревнование по топографии». Осуществление действий на этапах. Постановка палатки, разжигание костра, переноска «пострадавших», соревнования по топографии.

### **Тема 19. ОБЪЕКТЫ ДЛЯ ПРИЕМА И ОБСЛУЖИВАНИЯ ТУРИСТОВ. ТУРИСТИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ. ТУРБАЗА. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРКИ**

Характеристика системы туристических гостиничных предприятий. Функциональные требования к гостиницам делового назначения и отдыха. Классификация гостиниц в зависимости от разрядности: «Люкс», «Высший А», «Высший Б», 1, 2, 3, 4 категории, их структура. Назначение отеля, мотеля, кемпинга, ротеля, флотеля, ботеля, бунгало, туристского приюта, курорта. Услуги, оказываемые туристам.

Туристический лагерь предназначен для проведения однодневных и многодневных путешествий, экскурсий, занятий различными видами спорта, охоты, рыбной ловли, сбора грибов и ягод.

Основные направления работы турбазы. Мероприятия, проводимые на территории турбазы. Разработка программы проведения культурных и

спортивно-массовых мероприятий. Организация и проведение турпоходов, культурных и спортивных мероприятий: праздников, конкурсов, соревнований и других мероприятий.

Цель создания национальных парков. Национальные парки: природные парки, рекреационные зоны, агропарки, зоны хозяйственного значения.

## **Раздел VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

### **Тема 20. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Структура организационно-управленческой деятельности. Организация и проведение деловых совещаний. Контроль как функция организационно-управленческой деятельности. Формы контроля, проведение проверок. Учет как вид управленческого труда. Виды управленческих документов: постановление, решение, распоряжение, приказ, служебное письмо, докладная записка, справка, акт, телефонограмма, их характеристика, составление и хранение.

Агитационно-пропагандистская работа: понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы. Наглядная и показательная форма пропаганды. Реклама в сфере физической рекреации, ее принципы. Печать, радио, телевидение, лекции и беседы как средства информации и пропаганды физической рекреации.

Менеджмент и маркетинг физической рекреации: цель, задачи, средства, методы и направление деятельности. Роль менеджера как управленца широкого профиля в физической рекреации.

Принципы менеджмента. Виды и объекты менеджерской деятельности в сфере спорта с оздоровительной направленностью.

Маркетинг и решаемые им задачи. Маркетинговые исследования и их виды. Объекты маркетингового исследования в физической рекреации.

### **Тема 21. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ, МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ**

Психолого-педагогические особенности, приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом, методы изучения.

Понятие, сущность, содержание и методика формирования рекреационно-спортивной активности личности. Процесс образования и развития потребностей и мотивов. Типы мотивов. Характеристика целей и интересов, побуждающих людей к активной деятельности в области физической рекреации.

Факторы, способствующие повышению интереса людей к занятиям физической культурой, спортом и туризмом. Приемы формирования мотивации. Характеристика методов изучения мотивации рекреационно-спортивной деятельности: наблюдения, беседы, анкетирования, тестирования, эксперимента.

## **Раздел VII. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО, ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДАМИ**

### **Тема 22. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. ЗАНЯТИЯ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Формы проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Методика организации и проведения занятий в рекреационно-оздоровительных группах, группах здоровья, группах общей физической подготовки и женской гимнастики.

Средства и методы, применяемые в группах в зависимости от контингента занимающихся. Дозирование физической нагрузки.

Задачи, стоящие перед организацией и проведением занятий физической культурой, спортом и туризмом с лицами зрелого и пожилого возраста с учетом особенностей функционирования их организма. Разнообразие и специфичность физических нагрузок. Характеристика комплексов упражнений, предлагаемых К.Б. Сафоновой, для укрепления различных мышечных групп, органов и систем организма.

### **Тема 23. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИНВАЛИДАМИ**

Особенность и специфичность рекреационно-оздоровительных занятий с инвалидами, имеющими дефект слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и другие дефекты. Классификация спортсменов-инвалидов по группам для занятий спортом. Организация соревнований среди инвалидов по плаванию, легкой атлетике, настольному теннису, волейболу.

## **Раздел VIII. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ**

### **Тема 24. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НАСЕЛЕНИЯ**

Задачи, решаемые физической рекреацией по месту жительства населения. Формы занятий, организация, управление и руководство физической рекреацией по месту жительства населения.

Рекреационно-оздоровительные центры, как хозрасчетная организация по оказанию рекреационно-оздоровительных и лечебно-профилактических услуг населению (в том числе платных), их задачи.

## **Тема 25. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В МЕСТАХ ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ**

Парки культуры и отдыха – объекты массового привлечения населения к активному отдыху. Функции, возложенные на парки культуры и отдыха. Руководство по организации и проведению рекреационно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха. Организация работы спортивных секций, проведение спортивно-массовых мероприятий: соревнований, дней здоровья и спорта, спортивных праздников и др. Пропаганда занятий физической культурой, спортом и туризмом в парках культуры и отдыха.

Учреждения лечебно-профилактического профиля, решающие задачи медицинской и социальной реабилитации средствами физической рекреации: санатории, дома отдыха и пансионаты. Характеристика оптимальных режимов (щадящего, щадяще-тренирующего и тренирующего), применяемых в санаториях, домах отдыха и пансионатах, для различных категорий отдыхающих, и методика их использования. Климатопроцедуры и средства физической рекреации в зависимости от теплых и холодных периодов года.

## **Раздел IX. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ**

### **Тема 26. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. САМОКОНТРОЛЬ**

Цель и задачи, стоящие перед врачебным контролем. Первичные, повторные и дополнительные обследования занимающихся физической культурой, спортом и туризмом.

Применение функциональных проб: ортостатической пробы, степ-теста, RWC<sub>170</sub>. Реакция организма на физическую нагрузку. Регистрация результатов врачебного контроля в «Паспорте здоровья».

Цель самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Методика определения частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, жизненной емкости легких, массы тела. Характеристика компонентов, по которым определяется самочувствия: сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, желание заниматься физическими упражнениями, спортом и туризмом и другие. Дневник самоконтроля. Применение теста К.Купера для коррекции физической нагрузки. Характеристика диагностической системы количественного самоконтроля КОНТРЭКС–1.

## **Тема 27. СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Применение экспресс-метода для определения уровня физического состояния занимающихся физическими упражнениями, спортом и туризмом. Дозирование физической нагрузки в зависимости от уровня физического состояния занимающихся. Оценка уровня физического состояния занимающихся различного возраста по величине максимального потребления кислорода.

Определение адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М.Баевскому.

Использование системы, предложенной Г.Л.Апанасенко, для отнесения занимающихся к медицинским группам.

Проведение исследований по оценке эффективности физической рекреации: цель проведения научных исследований; основные организационные мероприятия. Экспресс-методы и тесты, применяемые при проведении исследований. Компоненты, характеризующие оздоровительную и экономическую эффективность физической рекреации.

}

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ»**  
(дневная форма получения образования)

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>I</b>	<b>ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	
<b>1.1</b>	<b>Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации</b>	2				Опрос
1.1.1	Международный опыт организации физической рекреации.					
1.1.2	Главный системообразующий признак физической рекреации – рекреационный эффект, его характерные черты.					
1.1.3	Понятие «физическая рекреация». Структурные компоненты и элементы физической рекреации, ее методологическая основа.					
1.1.4	Специфические функции физической рекреации, функциональная направленность.					
1.1.5	Общая характеристика видов физической рекреации: спорта для всех,					
1.1.6	активного отдыха, рекреационно-оздоровительных систем, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, туризма					

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>1.2</b>	<b>Физическая рекреация на службе укрепления здоровья. Оптимальность двигательной активности как условие сохранения здоровья</b>	2				
1.2.1	Поддержание оптимального состояния здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма средствами физической культуры, спорта и туризма.					
1.2.2	Понятие «гиподинамия»: ее определение и последствия для здоровья человека.					
1.2.3	Критический минимум и оптимум двигательной активности. Различные толкования оптимальной двигательной активности.					
1.2.4	Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химические и физические					
1.2.5	состава атмосферного воздуха.					
1.2.6	Загрязнение атмосферного воздуха.					
	Химический состав и загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями. Влияние состава воздушной среды и загрязнителей атмосферы на организм человека во время занятий туризмом.					
<b>1.3.</b>	<b>Принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой спортом и туризмом. Дозирование физических нагрузок на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности</b>				2	Проверка рефератов
<b>II</b>	<b>ВИДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
<b>2.4</b>	<b>Спорт для всех: тренировка, спортивные соревнования</b>				2	Проверка рефератов



№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>2.5</b>	<b>Активный отдых: компоненты и их характеристика</b>		2	2		Опрос
<b>2.6</b>	<b>Рекреационно-оздоровительные системы</b>	4	2	4		Опрос
2.6.1	Общая характеристика аэробики, ее направлений и видов.					
2.6.2	Общая характеристика оздоровительных систем силовой направленности (шейпинга, фитнеса, атлетической гимнастики, калланетики).					
2.6.3	Определение понятий «mind body», «wellness». Общая характеристика направлений mind body, wellness, pilates, yoga, bodyflex.					
2.6.4	Характеристика системы К.Купера: система подсчета очков; шестинедельная стартовая программа; оптимальный режим занятий; методика тестирования, особенности построения программы занятий.					
2.6.5	Характеристика системы природного оздоровления П. Иванова «Детка», ее влияние на организм человека.					
2.6.6	Система М. Гриненко: обоснование и методика определения физической нагрузки.					
2.6.7	Система психофизической тренировки К. Динейки: этапы и содержание занятий.					
2.6.8	Система А. Стрельниковой: особенности дыхания при выполнении упражнений и характеристика методики проведения занятий					
<b>2.7</b>	<b>Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</b>	2				Опрос

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
2.7.1	Характеристика и отличительные особенности дней спорта и здоровья. Методические особенности их организации и проведения.					
2.7.2	Спортивный праздник – разовое массовое мероприятие: методические особенности его организации и проведения.					
2.7.3	Международный опыт: методические особенности организации и проведения спортивных фестивалей.					
2.7.5	Спортландия: характеристика, содержание, методика, принципы и признаки, лежащие в основе ее проведения					
<b>2.8</b>	<b>Туризм в структуре видов и форм физической рекреации</b>	2	4	2		
2.8.1	Определение понятия «туризм». Классификация видов туризма по: способу организации, передвижения, возрастно-социальному признаку, степени активности, форме проведения.					Защита проектов. Опрос
2.8.2	Прогулка, турпоход выходного дня и оздоровительный поход: организационно-методические особенности их проведения.					
2.8.3	Турслет и спортивное ориентирование: общая характеристика.					
2.8.4	Экскурсия: ее характеристика, особенности организации и проведения.					
2.8.5	Определение понятия «тур». Виды туров (велнес-тур, фитнес-тур, приключенческий, загадочный, сафари на природу, охота, фотоохота, рыбалка), их общая характеристика					
<b>III</b>	<b>СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>3.9</b>	<b>Общая характеристика средств физической рекреации. Физические упражнения, их классификация. Методика составления комплексов упражнений</b>	2				Опрос

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
3.9.1 3.9.2 3.9.3 3.9.4	Общая характеристика и содержание средств физической рекреации. Целевая направленность физических упражнений в структуре средств рекреации. Классификация физических упражнений по различным признакам. Применение тренажеров в физической рекреации					
<b>3.10</b> 3.10.1 3.10.2 3.10.3 3.10.4 3.10.5	<b>Массаж и самомассаж. Гидробальнеопроцедуры. Закаливание. Психофизическая регуляция. Релаксация</b> Массаж и самомассаж: его воздействие на организм. Характеристика тонизирующего, успокаивающего, сокращенного и массажа готовности. Гидробальнеопроцедуры (баня, сауна, души, ванны): их характеристика и оздоровительное воздействие на организм. Закаливание как средство повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Особенности закаливания солнцем, воздухом и водой. Значение психофизической регуляции. Отвлекающий, успокаивающий и тонизирующий периоды сеанса психофизической регуляции. Характеристика релаксации как мышечного расслабления. Три ступени релаксации: собственная подача команд; контроль расслабления; отдых в расслаблении	2		2	2	Проверка рефератов
<b>IV</b>	<b>МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>4</b>				
<b>4.11</b>	<b>Метод строго регламентированного упражнения. Метод переменного упражнения. Метод интервального упражнения. Метод неопределенных</b>	2				Опрос

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
4.11.1	<b>нагрузок</b> Метод строго регламентированного упражнения: его сущность, подгруппы и педагогические возможности.					
4.11.2	Метод переменного упражнения: характеристика и его разновидности.					
4.11.3	Метод интервального упражнения: характеристика и его разновидности.					
4.11.4	Сущность метода неопределенных нагрузок. Подгруппы метода					
<b>4.12</b>	<b>Методы: игровой, соревновательный. Методы, применяемые при организации экскурсий, туров</b>	2				
4.12.1	Характеристика игрового метода. Различия в организации спортивных и подвижных игр.					Опрос
4.12.2	Характеристика соревновательного метода. Применение его элементарных форм в физической рекреации.					
4.12.3	Проведение экскурсий по общей и частной методикам. Методы, используемые при разработке и проведении экскурсий					
<b>V</b>	<b>ОБЪЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
<b>5.13</b>	<b>Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных игр, легкой атлетики, лыжного и водных видов спорта</b>	2				
5.13.1	Терминология и характеристика физкультурно-спортивных сооружений: спортивной площадки, поля для игры, спортивной трассы, спортивного ядра, спортивной арены, спортивного зала, спортивного корпуса, манежа					Опрос

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
5.13.2	спортивного, плавательного бассейна, стрелкового тира, стрельбища, велодрома, гребного канала, яхт-клуба, базы лыжной, трамплина, конькобежной дорожки, спортивного комплекса, стадиона					
5.13.3	Физкультурно-спортивные сооружения: классификация по назначению (спортивно-зрелищные и учебно-тренировочные); категории объектов (высшая, первая, вторая, третья и четвертая).					
5.13.4	Планировка, разметка, строительство спортивных объектов, покрытие площадок и дорожек, уход за ними.					
5.13.5	Естественные и искусственные бассейны: выбор места для естественного бассейна, глубина водоема, скорость течения воды, оборудование места старта и финиша; размер ванн, температура, обмен объема воды, очистка, разметка и эксплуатация искусственного бассейна.					
5.13.5	Сооружения для лыжного спорта: характеристика баз, выбор места, прокладывание и оборудование лыжных трасс, назначение и оборудование лыжных стадионов, мест для судей, прессы, зрителей					
<b>5.14</b>	<b>Тропа здоровья. Рекреационно-оздоровительные центры предприятий. Тренажерный манеж (зал)</b>		2	2		Опрос
<b>5.15</b>	<b>Гидро-восстановительный комплекс</b>				2	Проверка рефератов
<b>5.16</b>	<b>Боулинг-клуб. Фитнес-центр</b>				2	Проверка рефератов

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
5.17	<b>Объекты для психофизического воздействия: комната эмоциональной разрядки, комната психофизической регуляции</b>		2			Опрос
5.18	<b>Объекты туризма: маршрут и полоса препятствий</b>			2		Опрос
5.19	<b>Объекты для приема и обслуживания туристов. Туристический лагерь. Турбаза. Национальные парки</b>	2		2		Опрос
5.19.1	Характеристика системы туристических гостиничных предприятий.					
5.19.2	Функциональные требования к гостиницам делового назначения и отдыха.					
5.19.3	Классификация гостиниц в зависимости от разрядности: «Люкс», «Высший А», «Высший Б», 1, 2, 3, 4 категории, их структура.					
5.19.4	Назначение отеля, мотеля, кемпинга, ротеля, флотеля, ботеля, бунгало, туристского приюта, курорта. Услуги, оказываемые туристам.					
5.19.5	Туристический лагерь, турбаза, национальный парк: общая характеристика объектов					
VI	<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	2			2	
6.20	<b>Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области физической рекреации. Агитационно-пропагандистская работа. Менеджмент и маркетинг физической рекреации</b>	2				Опрос
6.20.1	Структура организационно-управленческой деятельности.					
6.20.2	Агитационно-пропагандистская работа: понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы.					

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
6.20.3	Менеджмент и маркетинг физической рекреации: цель, задачи, средства, методы и направление деятельности.					
6.20.4	Принципы менеджмента. Виды и объекты менеджерской деятельности в сфере спорта с оздоровительной направленностью.					
6.20.5	Маркетинговые исследования в физической рекреации: их виды и объекты					
<b>6.21</b>	<b>Психолого-педагогические особенности, приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом, методы изучения мотивации</b>				2	Проверка рефератов
<b>VII</b>	<b>МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО, ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДАМИ</b>	2			2	
7.22	Методика организации и проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Занятия с лицами зрелого, пожилого возраста	2				
7.22.1	Формы проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности.					
7.1.2	Методика организации и проведения занятий в рекреационно-оздоровительных группах, группах здоровья, группах общей физической подготовки и женской гимнастики.					
7.22.3	Средства и методы, применяемые в группах в зависимости от контингента занимающихся. Дозирование физической нагрузки.					
7.22.4	Значение занятий физической культурой, спортом и туризмом с лицами зрелого и пожилого возраста					
7.22.5	Характеристика комплексов упражнений, предлагаемых К.Б. Сафоновой, для					
						Опрос

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
	укрепления различных мышечных групп, органов и систем организма					
<b>7.23</b>	<b>Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами</b>				2	Проверка рефератов
<b>VIII</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ</b>				<b>4</b>	
<b>8.24</b>	<b>Физическая рекреация по месту жительства населения</b>				2	Проверка рефератов
<b>8.25</b>	<b>Организационные и методические особенности физической рекреации в местах отдыха населения</b>				2	Проверка рефератов
<b>IX</b>	<b>ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>9.26</b>	<b>Врачебный контроль. Самоконтроль</b>		2			Опрос
<b>9.27</b>	<b>Система оценки уровня физического состояния занимающихся и методика определения эффективности физической рекреации</b>	2				Опрос
9.27.1	Понятие «физическое состояние». Характеристика экспресс-метода и оценка уровня физического состояния по величине максимального потребления кислорода.					
9.27.2	Дозирование физической нагрузки в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.					
9.27.3	Определение адаптационного потенциала системы кровообращения по					



№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
9.27.4	Р.М.Баевскому. Распределение занимающихся по медицинским группам по системе Г.Л.Апанасенко.					
9.27.5	Проведение исследований по оценке оздоровительной и экономической эффективности физической рекреации					
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
<b>ЭКЗАМЕН – 3-Й СЕМЕСТР</b>						

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ»  
(для студентов заочной формы получения образования)**

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>I</b>	<b>ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>2</b>			<b>6</b>	
<b>1.1</b>	<b>Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации</b>	2				Опрос
1.1.1	Международный опыт организации физической рекреации.					
1.1.2	Главный системообразующий признак физической рекреации – рекреационный эффект, его характерные черты.					
1.1.3	Понятие «физическая рекреация». Структурные компоненты и элементы физической рекреации, ее методологическая основа.					
1.1.4	Специфические функции физической рекреации, функциональная направленность.					
1.1.5	Общая характеристика видов физической рекреации: спорта для всех, активного отдыха, рекреационно-оздоровительных систем, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, туризма					
<b>1.2</b>	<b>Физическая рекреация на службе укрепления здоровья. Оптимальность двигательной активности как условие сохранения здоровья</b>				4	Проверка рефератов
<b>1.3</b>	<b>Принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой спортом и туризмом. Дозирование физических нагрузок на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности</b>				2	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>II</b>	<b>ВИДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
<b>2.1</b>	<b>Спорт для всех: тренировка, спортивные соревнования</b>				2	Проверка рефератов
<b>2.2</b>	<b>Активный отдых: компоненты и их характеристика</b>				2	
<b>2.3</b>	<b>Рекреационно-оздоровительные системы</b>	2	2	2	4	Опрос. Проверка рефератов
2.3.1	Общая характеристика аэробики, ее направлений и видов.					
2.3.2	Общая характеристика оздоровительных систем силовой направленности (шейпинга, фитнеса, атлетической гимнастики, калланетики).					
2.3.3	Определение понятий «mind body», «wellness». Общая характеристика направлений mind body, wellness, pilates, yoga, bodyflex.					
2.3.4	Характеристика системы К. Купера: система подсчета очков; шестинедельная стартовая программа; оптимальный режим занятий; методика тестирования, особенности построения программы занятий.					
2.3.5	Характеристика системы природного оздоровления П. Иванова «Детка», ее влияние на организм человека.					
2.3.6	Система М. Гриненко: обоснование и методика определения физической нагрузки.					
2.3.7	Система психофизической тренировки К. Динейки: этапы и содержание занятий.					
2.3.8	Система А. Стрельниковой: особенности дыхания при выполнении упражнений и характеристика методики проведения занятий					

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>2.4</b>	<b>Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</b>				2	
<b>2.5</b>	<b>Туризм в структуре видов и форм физической рекреации</b>	2	2	2	2	Опрос. Защита проектов
2.5.1	Определение понятия «туризм». Классификация видов туризма по: способу организации, передвижения, возрастно-социальному признаку, степени активности, форме проведения.					
2.5.2	Прогулка, турпоход выходного дня и оздоровительный поход: организационно-методические особенности их проведения.					
2.5.3	Турслет и спортивное ориентирование: общая характеристика.					
2.5.4	Экскурсия: ее характеристика, особенности организации и проведения.					
2.5.5	Определение понятия «тур». Виды туров (велнес-тур, фитнес-тур, приключенческий, загадочный, сафари на природу, охота, фотоохота, рыбалка), их общая характеристика					
<b>III</b>	<b>СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>				<b>4</b>	
<b>3.1</b>	<b>Общая характеристика средств физической рекреации. Физические упражнения, их классификация. Методика составления комплексов упражнений</b>				2	Проверка рефератов
<b>3.2</b>	<b>Массаж и самомассаж. Гидробальнеопроцедуры. Закаливание. Психофизическая регуляция. Релаксация</b>				2	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>IV</b>	<b>МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>		<b>2</b>		<b>4</b>	
<b>4.1</b>	<b>Метод строго регламентированного упражнения. Метод переменного упражнения. Метод интервального упражнения. Метод неопределенных нагрузок</b>		2		2	Проверка рефератов
<b>4.2</b>	<b>Методы: игровой, соревновательный. Методы, применяемые при организации экскурсий, туров</b>				2	
<b>V</b>	<b>ОБЪЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	
<b>5.1</b>	<b>Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных игр, легкой атлетики, лыжного и водных видов спорта</b>				2	
<b>5.2</b>	<b>Тропа здоровья. Рекреационно-оздоровительные центры предприятий. Тренажерный манеж (зал)</b>				4	Проверка рефератов
<b>5.3</b>	<b>Гидро-восстановительный комплекс</b>				2	Проверка рефератов
<b>5.4</b>	<b>Боулинг-клуб. Фитнес-центр</b>				2	Проверка рефератов
<b>5.5</b>	<b>Объекты для психофизического воздействия: комната эмоциональной разрядки, комната психофизической регуляции</b>				2	Проверка рефератов
<b>5.6</b>	<b>Объекты туризма: маршрут и полоса препятствий</b>				2	Проверка рефератов

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>5.7</b>	<b>Объекты для приема и обслуживания туристов. Туристический лагерь. Турбаза. Национальные парки</b>	2		2	2	Опрос. Защита проектов
5.7.1	Характеристика системы туристических гостиничных предприятий.					
5.7.2	Функциональные требования к гостиницам делового назначения и отдыха.					
5.7.3	Классификация гостиниц в зависимости от разрядности: «Люкс», «Высший А», «Высший Б», 1, 2, 3, 4 категории, их структура.					
5.7.4	Назначение отеля, мотеля, кемпинга, ротеля, флотеля, ботеля, бунгало, туристского приюта, курорта. Услуги, оказываемые туристам.					
5.7.5	Туристический лагерь, турбаза, национальный парк: общая характеристика объектов					
<b>VI</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>				<b>4</b>	Проверка рефератов
<b>6.1</b>	<b>Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области физической рекреации. Агитационно-пропагандистская работа. Менеджмент и маркетинг физической рекреации</b>				2	Проверка рефератов
<b>6.2</b>	<b>Психолого-педагогические особенности, приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом, методы изучения мотивации</b>				2	Проверка рефератов

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
<b>VII</b>	<b>МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДАМИ</b>				<b>4</b>	Проверка рефератов
<b>7.1</b>	<b>Методика организации и проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Занятия с лицами зрелого, пожилого возраста</b>				2	Проверка рефератов
<b>7.2</b>	<b>Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами</b>				2	Проверка рефератов
<b>VIII</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ</b>				<b>4</b>	Проверка рефератов
<b>8.1</b>	<b>Физическая рекреация по месту жительства населения</b>				2	Проверка рефератов
<b>8.2</b>	<b>Организационные и методические особенности физической рекреации в местах отдыха населения</b>				2	Проверка рефератов
<b>IX</b>	<b>ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ</b>				<b>4</b>	Проверка рефератов
<b>9.1</b>	<b>Врачебный контроль. Самоконтроль</b>				2	Проверка рефератов
<b>9.2</b>	<b>Система оценки уровня физического состояния занимающихся и методика определения эффективности физической рекреации</b>				2	Проверка рефератов
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	
<b>ЭКЗАМЕН – 6-й СЕМЕСТР</b>						

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов и модель системы оценки знаний разрабатываются в соответствии с целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа, предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания со стороны преподавателя, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

С учетом специфики профиля образования наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины являются:

– подготовка к письменному и устному опросам по темам разделов учебной дисциплины;

– подготовка рефератов, докладов к семинарским занятиям по темам разделов учебной дисциплины;

– разработка проекта фитнес-тура;

– индивидуальное изучение литературы по темам учебной дисциплины.

### ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Активный отдых: компоненты и их характеристика.
2. Рекреационно-оздоровительные системы.
3. Туризм в структуре видов и форм физической рекреации.
4. Прогулка, туристический поход выходного дня и оздоровительный поход: организационно-методические особенности их проведения.
5. Тропа здоровья. Рекреационно-оздоровительные центры предприятий. Тренажерный манеж (зал).
6. Объекты для психофизического воздействия: комната эмоциональной разрядки, комната психофизической регуляции.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль.



## ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Активный отдых: компоненты и их характеристика.
2. Рекреационно-оздоровительные системы.
3. Характеристика системы К.Купера: система подсчета очков; шестинедельная стартовая программа; оптимальный режим занятий; методика тестирования, особенности построения программы занятий.
4. Туризм в структуре видов и форм физической рекреации.
5. Массаж и самомассаж. Гидробальнеопроцедуры. Закаливание. Психофизическая регуляция. Релаксация.
6. Тропа здоровья. Рекреационно-оздоровительные центры предприятий. Тренажерный манеж (зал).
7. Объекты туризма: маршрут и полоса препятствий.
8. Объекты для приема и обслуживания туристов. Туристический лагерь. Турбаза. Национальные парки.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Шейпинг – комплексная рекреационно-оздоровительная система для женщин, ее характеристика.
2. Возникновение и развитие аэробики. Характеристика классической (базовой) и спортивной аэробики.
3. Многообразие видов танцевального направления оздоровительной аэробики: jazz, funk, hip-hop, latina, belly dance, irish-fitness, folk и другие.
4. Аэробика силовой направленности: силовые классы и их характеристика: power ball, body sculpt, АВТ, upper body, ABS, core training, barbell workout, terra, slide и другие.
5. Аэробика с элементами единоборств (tae-bo, ki-bo, capoeira, body combat и другие).
6. Характеристика видов аэробики: rounp-skipping, spinning, step-аэробика, aqua-аэробика.
7. Pilates (пилатес) – оздоровительная система направления mind body.
8. Yoga (йога) как оздоровительная фитнес-система.
9. Bodyflex (бодифлекс): характеристика оздоровительной системы, особенности техники дыхания.
10. Callanetics (калланетика) – система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.
11. Система К.Купера.
12. Система природного оздоровления П. Иванова «Детка».
13. Система М. Гриненко.
14. Система психофизической тренировки К. Динейки.
15. Система А. Стрельниковой: особенности дыхания при выполнении упражнений и методика проведения занятий.

16. Приключенческий (adventure) тур.
17. Загадочный (mystery) тур.
18. Сафари на природу.
19. Организация велнес-туров на примере стран, занимающих лидирующие позиции по уровню предоставления велнес-услуг.
20. Типы фитнес-туров: групповые путешествия для любителей активного отдыха и поездки на конвенции, фестивали фитнеса.
21. Опыт применения гидробальнеопроцедур на популярных курортах зарубежья.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

- рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;
- демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;
- самостоятельная работа и работа под руководством преподавателя;
- методы формирования познавательного интереса;
- методы стимулирования долга и ответственности в учении;
- предъявление учебных требований;
- поощрение и порицание в учении;
- контрольные письменные работы;
- фронтальный опрос;
- проектные технологии.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Физическая рекреация» предусмотрен экзамен.

Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.

**К устной форме диагностики компетенций относятся:**

1. Опрос.

2. Защита проектов.
3. Доклады на конференциях.
4. Устные экзамены.

**К письменной форме диагностики компетенций относятся:**

1. Рефераты.
2. Публикации статей, докладов.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один)	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два)	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация»; неумение использовать научную терминологию изучаемой учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три)	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием изучаемой учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре)	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять)	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

	<p>владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть)	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь)	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

8 (восемь)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация» в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10(десять)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая рекреация», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное

	<p>владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
--	--

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Васичкин, В. Все о массаже / В. Васичкин. – М. : АСТ, 2006. – 368 с.
2. Верхало, Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. – М. : Советский спорт, 2004. – 536 с.
3. Горцев, Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 320 с.
4. Гулидин, П. К. Основы подготовки, организации и проведения спортивных и оздоровительных туристских походов : [метод. рекомендации] / П. К. Гулидин, В. П. Виноградов, А. Н. Вавилонский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Витеб. обл. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Витебск : ВГТУ, 2006. – 58 с.
5. Кодыш, Э. Н. Туристские слеты и соревнования / Э. Н. Кодыш, Ю. С. Константинов, Ю. А. Кузнецов. – М. : Профиздат, 1984. – 111 с.
6. Остин, Д. Пилатес для вас : пер. с англ. / Д. Остин. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2007. – 320 с.
7. Рекомендации по подготовке и эксплуатации плоскостных спортивных сооружений : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; [сост. В. В. Борисов]. – Минск : [б. и.], 2005. – 68 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – 2-е изд., стер. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
9. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
10. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых. Спорт для всех. Оздоровление. Туризм : учеб. для студентов вузов по специальности «Туризм и гостеприимство» / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.
11. Черняк, Ю. М. Режиссура праздников и зрелищ : учеб. пособие / Ю. М. Черняк. – Минск : ТетраСистемс, 2004. – 224 с.
12. Юспа, М. Б. Игры. Состязания. Развлечения / М. Б. Юспа, А. Г. Фурманов. – Минск, 1997. – 148 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

13. Анженко, Т. А. Физическая рекреация как фактор восстановления психического и физического здоровья человека / Т. А. Анженко // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2006. – С. 314–317.
14. Белявска, И. Преподавание по специальности «Туризм и рекреация» на примере Высшей школы менеджеров в Белостоке / И. Белявска, М. Лисовски // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие



технологии и формирование здоровья : материалы междунар. науч. симп., 6–10 мая 2005 г. / Грод. гос. ун.-т им. Я. Купалы ; под ред. А. И. Шпакова. – Гродно, 2005. – С. 157–159.

15. Врачебный контроль за лицами среднего и старшего возраста при занятиях физической культурой : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; сост.: Г. А. Боник, Т. Н. Прохорова, И. С. Черкасова. – Минск : [б. и.], 2001. – 18 с.

16. Брагин, В. Г. Система закаливания как фактор здорового образа жизни / В.Г. Брагин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта : материалы межвуз. науч.-практ. конф. / М-во образования Рос. Федерации [и др.] ; [под ред. Г. И. Семенов]. – Тобольск, 2002. – С. 6–10.

17. Герасименко, В. Г. Тренажерные городки для зон массового отдыха / В. Г. Герасименко, М. Г. Наканов, В. А. Майоров // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: формы, методы и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением: Тез.докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. (Минск, 29 сент. – 1 окт. 1987 г.). – Минск, 1987. – Ч. 1. – С. 25–26.

18. Дашинский, А. К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста : метод. пособие / А. К. Дашинский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ ФВН, 1999. – 63 с.

19. Перспективы применения тренажерных устройств в оздоровительных целях / Д. Н. Денискин [и др.] // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: формы, методы и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением: Тез.докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. (Минск, 29 сент. – 1 окт. 1987 г.). – Минск, 1987. – Ч.1. – С. 34–35.

20. Добровольская, С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками (на примере технического вуза) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и метод. физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адапт. физ. культуры / С. В. Добровольская ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 20 с.

21. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися // Сборник нормативных документов по организации туристско-краеведческой работы с учащимися. – Минск, 2000. – С. 6–14.

22. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рекомендации (перераб. и доп.) / М-во образования Респ. Беларусь; Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов ; [авт. А. Д. Канищев, В. С. Овчаров]. – Минск, 2004. – 71 с.

23. Кузнецова, Г. А. Организация психофизического восстановления : метод. рекомендации / Г. А. Кузнецова. – М. : ВСДСОП, 1986. – 36 с.

24. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2006. – 336 с.

25. Нистратова, О. Е. Подвижные и спортивные игры в занятиях физическим воспитанием с различным контингентом отдыхающих в школьном оздоровительном лагере / О. Е. Нистратова // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 24–26 дек. 2002 г. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Смол. гос. ин-т физ. культуры ; [под общ. ред. О. Е. Лихачева ; редкол.: В. П. Губа [и др.]. – Смоленск, 2002. – С. 93–97.

26. Нифонтова, Л. Н. Комплексное использование занятий физическими упражнениями и психомышечной регуляцией / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова, А. Р. Якубовская. – М. : ВНИИФК, 1985. – 33 с.

27. Обеспеченность населения условиями для организованного отдыха / под ред. Ю. И. Бурт, О. В. Вильдяева. – М. : [б. и.], 1983. – 87 с.

28. Обучение плаванию в группах начальной подготовки : метод. указания / М-во образования Рос. Федерации, Якут. гос. ун-т им. М. К. Аммосова, Ин-т физ. культуры ; [сост.: М. И. Сентизова, А. В. Гурьева]. – Якутск : Якут. гос. ун-т, 2001. – 42 с.

29. Организационные и методологические аспекты в сфере рекреации и туризма / под общ. ред. Т. А. Кравчук. – Омск : СибГУФК, 2003. – 69 с.

30. Приезжева, Е. М. Организация и методы игровой деятельности в туризме : учеб.-метод. пособие / Е. М. Приезжева. – М. : Советский спорт, 2005. – 132 с.

31. Рыжкин, Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.

32. Савко, Э. И. Самосозидание здоровья в среднем и пожилом возрасте / Э.И. Савко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и современного олимпийского движения : тез. докл. 4 регион. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию освобождения Беларуси от немец.-фашист. захватчиков, 35-летию образования фак. физ. воспитания, 12 мая 2004 года. – Брест, 2004. – С. 65.

33. Система К. Купера // Твое здоровье. – 1993. – № 1. – С. 7.

34. Спортивные праздники круглый год: 1–7 классы : метод. пособие для учителей общеобразоват. учреждений, инструкторов физ. культуры, педагогов-организаторов доп. образования физкультурно-спорт. направленности / авт.-сост.: М. Н. Прибыщенко [и др.]. – М. : МарТ, 2004. – 288 с.

35. Спортивные сооружения и спортивный инвентарь : пособие для студентов / авт.-сост.: Р. А. Лизакова, Т. И. Борсук. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2006. – 59 с.

36. Филиппов, Н. Н. Научно-педагогические основы физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / Н. Н. Филиппов. – Минск : Минсктипроект, 2001. – 174 с.

37. Фитнес-клуб : сборник / авт.-сост. Г. Голикова. – М. : Лабиринт Пресс, 2003. – 48 с.

38. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни : пособие / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – 200 с.

39. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощением) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г. П. Виноградов ; С-Петербур. акад. физ. культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 51 с.

40. Выдрин, В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–3.

41. Таубер, Р. Д. Роль внеурочных занятий спортом, рекреацией и туризмом в повышении двигательной активности учащейся молодежи / Р. Д. Таубер // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы VI междунар. науч. сес. БГАФК по итогам науч.-исслед. работы за 2001 г. / Белорус. гос. акад. физ. культуры ; [гл. ред. М. Е. Кобринский]. – Минск, 2002. – С. 114–115.

42. Малиновская, Н. В. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации (теоретический аспект проблемы) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры / Н. В. Малиновская; С.-Петербур. акад. физич. культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 25 с.

43. Дорошко, А. Г. Особенности организации активного отдыха студентов / А. Г. Дорошко // Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы : материалы II Междунар. науч.-метод. конф., 20 янв. 2005 г., Минск / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – С. 154.

44. О туризме [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 25 нояб., № 326-3 : принят Палатой представителей 10 нояб. 1999 г. : одобрен Советом Респ. 18 нояб. 1999 г. : в ред. Законов Респ. Беларусь от 18.07.2016, № 410-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

45. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Физическая культура	Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии	Согласовать	Согласовано без изменений
Физиология человека	Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии	Согласовать	Согласовано без изменений