

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ ПО ВЫБОРУ 2
"ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Технологии рекреационной деятельности
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Учебный план 44.04.01 Инновационные технологии в области ФК и СП (о, 2026).plx
 Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
 Направленность (профиль) образовательной программы:
 Инновационные процессы в области физической культуры и спортивной подготовки

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 49,75

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	10 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6
Практические	16	16	16	16
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22,25	22,25	22,25	22,25
Сам. работа	49,75	49,75	49,75	49,75
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Трусей Ирина Валерьевна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Инновационные процессы в области физической культуры и спортивной подготовки

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

___ _____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ознакомить магистрантов технологиями, используемыми в рекреационной деятельности на основе средств физического воспитания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.ДВ.01.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-6: Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

:	
Знать:	
Уровень 1	Нормативно-правовую базу на продвинутом уровне
Уровень 2	Нормативно-правовую базу на базовом уровне
Уровень 3	Нормативно-правовую базу на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Проектировать специальные условия на продвинутом уровне
Уровень 2	Проектировать специальные условия на базовом уровне
Уровень 3	Проектировать специальные условия на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Навыками проектирования на продвинутом уровне
Уровень 2	Навыками проектирования на базовом уровне
Уровень 3	Навыками проектирования на пороговом уровне
ОПК-8: Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	
:	
Знать:	
Уровень 1	современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования на продвинутом уровне
Уровень 2	современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования на базовом уровне
Уровень 3	современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации на продвинутом уровне
Уровень 2	определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации на базовом уровне
Уровень 3	определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований на базовом уровне
Уровень 3	навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. Рекреационная деятельность						
1.1	Понятие, основные виды, средства и формы рекреационной деятельности. /Лек/	4	3				
1.2	Основные понятия рекреации. /Лек/	4	3				
1.3	Содержание и требования к проведению физической рекреации. /Пр/	4	5				
1.4	Деятельность специалиста по рекреации. /Пр/	4	5				
1.5	Материально-техническое оснащение адаптивной двигательной рекреации /Пр/	4	6				
	Раздел 2. Модуль 2 «Технологии рекреационной деятельности».						
2.1	Организация и проведения адаптивной двигательной рекреации для различных возрастных и нозологических групп. /Ср/	4	10				
2.2	Возрастные особенности детей различных возрастных групп. /Ср/	4	10				
2.3	Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. /Ср/	4	10				
2.4	Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной и физической активности взрослого населения. /Ср/	4	10				
2.5	Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности. /Ср/	4	9,75				
2.6	Зачет /КРЭ/	4	0,25				Контрольные вопросы

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Основные понятия рекреации.
2. Цель, задачи и функции рекреации.
3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации.
4. Рекреационные ресурсы.
5. Содержание и требования к проведению физической рекреации.
6. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией.
7. Деятельность специалиста по рекреации.
8. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.
9. Материально-техническое оснащение адаптивной двигательной рекреации.
10. Возрастные особенности детей различных возрастных групп.
11. Роль и значение двигательной рекреации в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
12. Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией с детьми дошкольного, младшего школьного возрастов.
13. Особенности проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией среднего и старшего школьного возрастов.
14. Выбор средств и форм рекреации.
15. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по зрению.
16. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с инвалидами по слуху.
17. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с лицами с ДЦП.
18. Методические подходы в организации рекреативной деятельности с аутистами и умственно отсталыми детьми.
19. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной активности взрослого населения.
20. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении физической активности взрослого населения.
21. Роль и значение двигательной рекреации в сохранении умственной и физической активности детей.

22. Массовые оздоровительные и спортивные технологии в рекреационном цикле.
23. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации в свободное время.
24. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий игровой направленности.
25. Разновидности рекреационно-туристского движения.
26. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий.
27. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий.
28. Основы рекреационного туризма.
29. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями.
30. Требования к проведению физической рекреации.
5.2. Темы письменных работ
5.3. Фонд оценочных средств
5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определенному вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо

подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.