

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности. Туристско-рекреационная деятельность

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.02.02

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Рекреалогия

Разработчик (и):
Троценко Алла Анатольевна
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат биологических наук
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИД-1ПК-1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ИД-2ПК-1 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ИД-3ПК-1 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Знать: - сущность здоровьесберегающих технологий, их отличительные особенности; - особенности организации различных форм занятий физической культурой с позиций здоровьесбережения; - основные стратегии и подходы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; - здоровьесберегающие условия образовательного процесса. Уметь: - необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности; - разрабатывать программы реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности. Владеть: - основными навыками охраны жизни и здоровья.

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Понятие о физической рекреации и реабилитации

Рекреалогия как наука, цель, задачи и методы. Рекреация, как социокультурный феномен современности. Физическая рекреация как форма двигательной активности. Реабилитация и реабилитология как научное направление, понятие и сущность. Понятие о физической реабилитации. Виды реабилитации. Особенности лечебно-оздоровительных мероприятий в реабилитационной деятельности.

Тема 2. Общие основы лечебной физической культуры

Сущность понятия «здоровый образ жизни». Принципы здорового образа жизни. Адекватная двигательная активность и ее роль в реакционной и реабилитационной деятельности. Оптимальный двигательный режим. Влияния оптимальной двигательной активности на организм занимающихся рекреационной и реабилитационной деятельностью. Физкультурно-оздоровительные технологии и фитнес в образовательных учреждениях. Методика физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Тема 3. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые

Питание как средство оздоровления организма. Современное питание. Основы

рационального сбалансированного питания. Роль питания при занятиях рекреационной деятельности. Психотропные вещества и профилактика биологической и психической зависимости. Табак и табакокурение. Бытовое пьянство и алкоголизм. Наркотические вещества. Роль профилактических мероприятий на распространение вредных привычек.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлено в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. <https://biblio-online.ru/viewer/4F3C7034-BB79-449D-9C7C-618F313A2BF8/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitanija-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta#page/1>

2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E5BD91C2-180B-4D73-AE31-F74B81F6A605/zdorovesberegayuschaya-pedagogika#page/1>

Дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 282 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E4E45D47-D530-4373-9028-969E806C052F/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii#page/1>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL:

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	зач.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Тема 3. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые