



Государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования города Москвы
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма
имени Ю.А. Сенкевича»
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГИФКСиТ
имени Ю.А.Сенкевича
Н.В.Масягина
«20» ноября 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины:

Современные технологии физической рекреации

индекс по учебному плану: ФТД.02

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура.

профиль (направленность): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

факультет: Туризма

кафедра: Теории и методики физического воспитания

Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ)	72 часа / 2 ЗЕ	
в том числе по формам обучения:	очная	заочная
<i>аудиторных</i>	36	12
из них:		
лекции	18	4
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	18	8
<i>самостоятельных</i>	36	60
<i>контроль</i>	-	-
Форма промежуточной аттестации		
Зачёт	5 семестр	4 курс


Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре Теории и методики физической культуры

Разработчик рабочей программы  канд.пед.наук, доц. А.Г. Горшков

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры
протокол от «27» 08 2020г. № 1

Заведующий кафедрой  канд.пед.наук, доц. М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела  В.В. Вознесенская

Зав. библиотекой  Ю.Г. Нацина

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчётности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Современные технологии физической рекреации» и студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, обучающихся по образовательной программе Спортивная *подготовка в избранном виде спорта*.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утверждённого Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48566).

- учебным планом по образовательной программе бакалавриата Спортивная подготовка в избранном виде спорта направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целями освоения дисциплины «Современные технологии физической рекреации» являются: освоение студентами научного понимания физической рекреации как вида социальной практики, изучение закономерностей теоретическо-методической подготовки применения различных физкультурно-оздоровительных систем для рекреации лиц разных возрастных и социальных категорий.

Задачи дисциплины:

- привлечение населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

- реализация программ по физической рекреации населения на региональном и муниципальном уровнях в соответствии с потребностями населения и государственной политикой в сфере физического воспитания;

- формирование умений по применению адекватных поставленным задачам средств, методов и форм физической рекреации с учетом возрастных, профессиональных и социальных особенностей занимающихся;

- формирование навыков использования физических упражнений для регуляции психоэмоционального состояния, ускорения восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу и стилю жизни;

- ознакомление с теорией и практикой, основными направлениями физической рекреации в стране и мире.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Современные технологии физической рекреации» относится к факультативной части ОПОП бакалавриата. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физиология человека», «Психология и педагогика», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Для освоения учебной дисциплины студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями.

Знать:

- строение тела человека и закономерности функционирования систем жизнеобеспечения;
- основы дидактики и воспитательной деятельности;
- основы психологии человека;
- теоретико-методические основы физической культуры;
- основы теории и методики базовых видов спорта.

Уметь:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- осуществлять все виды контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности занимающихся.

Владеть:

- навыками выполнения упражнений из базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта.
- методикой планирования содержания занятий по общефизической подготовке и видам спорта;
- методикой проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и физической подготовке.

Основные положения дисциплины являются основой для последующего изучения дисциплин вариативной части профессионального цикла: «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Медико-биологические основы реабилитации спортсменов», «Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста», «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста». прохождения педагогической практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.3. Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в спортивной подготовке и спортивно-оздоровительной работе.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики проведения мероприятий оздоровительного характера; - психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства с учётом их влияния на организм занимающихся; - организовывать группу занимающихся в зависимости от

		<p>поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений.</p> <p>- анализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям.</p> <p>Имеет практический опыт:</p> <p>- составления упражнений по обучению техническим приёмам спортивных занятий и их подбор с учётом возраста и контингента занимающихся.</p>
<p>ПК-5 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1. Демонстрирует приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении оздоровительных, общеразвивающих комплексов упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, формулирует двигательную задачу с наглядным объяснением.</p>	<p>Знает:</p> <p>- планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий</p> <p>Умеет:</p> <p>- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки</p>

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины 2 зачётные единицы, 72 часа, включая зачёт.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

№	Наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
1	Понятийный аппарат физической (двигательной) рекреации	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
2	Теоретико-методические основы физической (двигательной) рекреации	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
3	Индивидуальные и профессиональные особенности занимающихся двигательной рекреацией	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
4	Комплексный контроль при занятиях физической рекреацией	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
5	Индустрия рекреативной физической культуры	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
6	Рекреативно-оздоровительный фитнес	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
7	Циклические и игровые упражнения рекреационной направленности	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
8	Рекреация с использованием оздоровительных сил природы и других оздоровительных факторов	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
9	Формы рекреативной физической культуры	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
	Зачёт	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего часов	72	36	18	-	18	-	36	

Заочная форма обучения

№	Наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
1	Понятийный аппарат физической (двигательной) рекреации	8	2	2	-	-	-	6	ОПК-3 ПК-5
2	Теоретико-методические основы физической (двигательной) рекреации	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3 ПК-5
3	Индивидуальные и профессиональные особенности занимающихся двигательной рекреацией	8	2	2	-	-	-	6	ОПК-3 ПК-5
4	Комплексный контроль при занятиях физической рекреацией	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3 ПК-5
5	Индустрия рекреативной физической культуры	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3 ПК-5
6	Рекреативно-оздоровительный фитнес	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3 ПК-5
7	Циклические и игровые упражнения рекреационной направленности	8	-	-	-	-	-	8	ОПК-3 ПК-5
8	Рекреация с использованием оздоровительных сил природы и других оздоровительных факторов	8	-	-	-	-	-	8	ОПК-3 ПК-5

9	Формы рекреативной физической культуры	8	-	-	-	-	-	8	ОПК-3 ПК-5
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего часов	72	12	4	-	8	-	60	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Понятийный аппарат физической (двигательной) рекреации.

Основные термины и определения. Цель и задачи двигательной рекреации. Биологические и социальные функции двигательной рекреации. Различия между рекреативной и оздоровительной физической культурой.

Рекреационная деятельность в физической культуре. Виды рекреационной деятельности и формы занятий. Средства рекреации. Виды рекреационной деятельности, используемые как средства физической рекреации. Формы занятий.

Принципы рекреационной тренировки.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 2. Теоретико-методические основы физической (двигательной) рекреации.

Цель и задач физкультурно-оздоровительной деятельности. Система принципов оздоровительной тренировки. Тренировка как процесс адаптации организма к физическим и психологическим нагрузкам.

Физиологические принципы адаптации к двигательным нагрузкам. Зависимость «нагрузка – эффект» («доза – эффект»). Достижение зоны устойчивого линейного прироста работоспособности как основная методическая задача оздоровительной тренировки.

Основы методики разработки тренировочных программ и их характеристика в физической (двигательной) рекреации. Понятие о нагрузке и восстановлении как двух сторонах одного процесса повышения адаптационных возможностей. Понятие о тренируемости функций организма. Построение (структура) оздоровительной тренировки. Контроль и регулирование нагрузки в физической (двигательной) рекреации.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 3. Индивидуальные и профессиональные особенности занимающихся двигательной рекреацией.

Возрастные особенности занимающихся двигательной рекреацией. Особенности реакции детей дошкольного и школьного возраста на рекреативные средства воздействия. Особенности занятий двигательной рекреацией с людьми зрелого возраста. Возрастные особенности рекреативной деятельности у занимающихся пожилого возраста.

Психологическое сопровождение в двигательной рекреации. Влияние свойств нервной системы, темперамента и черт характера на выбор рекреативных средств.

Влияние профессиональной деятельности на содержание физической рекреации. Энергонапряженность трудовой деятельности как основной дескриптор при выборе средств и методов физической рекреации. Особенности физической рекреации при напряженной трудовой деятельности, в организационно-управленческой офисной деятельности, при гиподинамическом и гипокинезическом характере труда.

Содержание физической рекреации в спортивной и профессиональной деятельности, у студентов в период учебы и экзаменационной сессии.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 4. Комплексный контроль при занятиях физической рекреацией.

Профессиография как методологическая основа обоснования применения рекреативных средств. Характеристика физического состояния различных категорий населения России. Критические показатели адаптационных резервов школьников, молодежи

и студентов. Качество мобилизационных резервов страны. Квалиметрический анализ образа и стиля жизни.

Контроль физического развития и состояния занимающихся. Оценка функций опорно-двигательного аппарата. Гомеостатические и динамические показатели физического состояния. Оценка показателей физической работоспособности: непредельные тесты и критерии оценки. Оценка психофизиологического состояния занимающихся: психоэмоциональное состояние, психомоторные реакции и нейродинамика, интеллектуальная работоспособность, познавательные процессы, устойчивость к стрессу и т.п.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 5. Индустрия рекреативной физической культуры.

Состояние и перспективы развития рекреационной индустрии. Инфраструктура для рекреационной физической культуры. Экипировка и инвентарь для двигательной рекреации.

Экономические основы физической рекреации населения страны. Предпринимательская деятельность в системе физической рекреации. Перспективы государственно-частного партнерства в развитии и совершенствовании рекреативной индустрии. Маркетинг услуг в сфере физической рекреации.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 6. Рекреативно-оздоровительный фитнес.

Типы упражнений и виды оздоровительно-рекреативной гимнастики. Стретчинг: динамические упражнения, Хатха-йога, Пилатес, Калланетика и др. Ритмическая гимнастика. Особенности методики проведения. Аэробика рекреативной направленности. Шейпинг. Атлетическая гимнастика. Физиологическая характеристика и особенности методики проведения. Танцы в рекреативной ФК: латиноамериканские танцы, фанк-хип-хоп, классический танец, и др.

Основы предупреждения травматизма и обеспечение безопасности занимающихся.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 7. Циклические и игровые упражнения рекреационной направленности.

Ходьба и бег. Физиологическая характеристика и особенности методики проведения. Пешеходные прогулки в горах в условиях гипоксической гипоксии. Гребные виды рекреативной активности. Плавание. Характеристика рекреационного плавания. Аква-аэробика. Аква-фитнес. Релаксация в аквапарке. Дайвинг и фри-дайвинг. Лыжные прогулки и лыжный спорт. Рекреационный и горный туризм. Особенности методики подготовки. Спортивные и подвижные игры в рекреативной деятельности: волейбол, настольный теннис, теннис, футбол и др.

Основы предупреждения травматизма и обеспечение безопасности занимающихся.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 8. Рекреация с использованием оздоровительных сил природы и других оздоровительных факторов.

Воздушные и солнечные ванны. Различные виды массажа: ручной массаж, вибромассаж, гидро- и гидровибромассаж, баромассаж. Применение иппликаторов и массажеров. Гидротермические рекреативные процедуры. Парная баня и баня-сауна, другие виды бань. Интервальная гипоксическая тренировка. Психологические средства восстановления: аутотренинг и психомышечная тренировка.

Другие традиционные и инновационные средства релаксации и восстановления работоспособности.

Обеспечение безопасности занимающихся при проведении оздоровительно-рекреационных процедур.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 9. Формы рекреативной физической культуры.

Организованные коллективные и индивидуальные занятия под руководством тренера (инструктора) в спортивных и фитнес-клубах. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях муниципального, регионального и федерального уровня: «Лыжня России», Фестивали бега и т.п.

Самостоятельные тренировки: особенности методики, необходимость систематического срочного, текущего и этапного контроля за физическим и психическим состоянием. Корпоративные мероприятия: спортивные праздники, мероприятия выходного дня, выезды «на природу», туристские походы и т.п. Стимуляция занятий оздоровительно-рекреативной направленности, ведение здорового образа жизни работодателями.

Малые формы рекреативной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика самостоятельно и на рабочих местах; физкультурные минутки и физкультурные паузы; комплексы упражнений на рабочих местах в процессе профессиональной деятельности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

6.2. Дополнительная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрихина Т.В., Кетриш Е.В. — Москва : Спорт, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — URL: <https://book.ru/book/927051> — Текст : электронный.

2. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес : учебно-методическое пособие / Кафка Б., Йеневайн О. — Москва : Спорт, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — URL: <https://book.ru/book/924171> (дата обращения: 21.12.2020). — Текст : электронный.

3. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465848>

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru>.
2. Российское образование <http://www.edu.ru>.
3. ЭБС «Знаниум» <http://znanium.com>.
4. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>.
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.
6. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим

доступа <http://window.edu.ru/window/library>].

8. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа: <http://www.public.ru>].

9. Использование электронной справочной системы www.Twirpx.com.

10. Библиотека международной спортивной информации: [http://bmsi.ru/\(link is external\)](http://bmsi.ru/(link is external)).

11. Весь спорт: [http://www.allsportinfo.ru/\(link is external\)](http://www.allsportinfo.ru/(link is external)).

12. Каталог спортивных Интернет-ресурсов: [http://www.sportfiles.ru/\(link is external\)](http://www.sportfiles.ru/(link is external)).

13. Теория и практика физической культуры: [http://www.teoriya.ru/\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/(link is external)).

14. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки» <http://www.vniifk.ru>.

15. Журнал спортивной науки и медицины: <https://www.jssm.org/>.

16. Научный журнал: <http://www.scienceresearch.com/scienceresearch/>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Экспертная система проверки оригинальности текста «Антиплагиат».
2. Электронные таблицы и текстовый редактор Microsoft Excel; Word, для презентации результатов – Power Point.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Кабинет для практических занятий (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Internet.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины. «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.

8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе семинара давать конкретные, чёткие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведённых расчётов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определённым РПД;

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного

выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приёма-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учётом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики проведения мероприятий оздоровительного характера; - психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства с учётом их влияния на организм занимающихся; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений. - анализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления упражнений по обучению техническим приёмам спортивных занятий и их подбор с учётом возраста и контингента занимающихся. 	<p>Этап 1. Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические занятия; – ситуационные задачи; – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p>
<p>ПК-5 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение 	<ul style="list-style-type: none"> – проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; – анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; – тестирование текущих знаний; – контрольные задания; – итоговый контроль по дисциплине

	уровня специальной физической подготовки	
--	--	--

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Описание показателей</i>	
Этап 1: Формирование базы знаний	- посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
Этап 2: Формирование навыков практического использования знаний	- правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
Этап 3: Проверка усвоения материала	- степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты зачёта.
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
Этап 1: Формирование базы знаний	- посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
Этап 2: Формирование навыков практического использования знаний	- студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления исследований в туризме, источники и виды информации с правильностью не менее 60%; - может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учётом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%; - владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%.
Этап 3: Проверка усвоения материала	- своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине; - активность и результативность участия в интерактивных занятиях; - актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций; - уверенные и правильные ответы на экзамене; - своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению (для обучающихся по заочной форме обучения).
<i>Описание шкал оценивания</i>	
Оценивание результатов зачёта	Ответ студента на зачёте оценивается на: «Зачтено», если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы; если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос педагога с дополнительными комментариями или допустил небольшие погрешности в ответе. «Незачтено» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое

	представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил умения по разрешению производственной ситуации. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительно заданные ему вопросы.	
Оценивание результатов работы на практическом занятии	«отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом. «хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов. «удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий. «неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.	
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте. Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами. Шкала оценивания при тестировании: «отлично» - 90-100% правильных ответов; «хорошо» - 75-89% правильных ответов; «удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов; «неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.	
Оценивание результатов решения ситуационных задач	Шкала оценивания: - «отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике. - «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы; - «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления; - «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме.
	3. Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
	4. Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к

	оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
	- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям; - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

12.3.1. Тематика вопросов к зачету

1. Биологические и социальные функции двигательной рекреации.
2. Рекреационная деятельность в физической культуре.
3. Виды рекреационной деятельности и формы занятий.
4. Виды деятельности, используемые как средства физической рекреации.
5. Принципы рекреационной тренировки.
6. Возрастные особенности занимающихся двигательной рекреацией.
7. Особенности реакции детей дошкольного и школьного возраста на рекреативные средства воздействия.
8. Особенности занятий двигательной рекреацией с людьми зрелого возраста.
9. Возрастные особенности рекреативной деятельности у занимающихся пожилого возраста.
10. Психологическое сопровождение в двигательной рекреации.
11. Влияние свойств нервной системы, темперамента и черт характера на выбор рекреативных средств.
12. Влияние профессиональной деятельности на содержание физической рекреации. Энергонапряженность трудовой деятельности как основной дескриптор при выборе средств и методов физической рекреации.
13. Особенности физической рекреации при напряженной трудовой деятельности, в организационно-управленческой офисной деятельности, при гиподинамическом и гипокинезическом характере труда.
14. Профессиография как методологическая основа обоснования применения рекреативных средств.
15. Характеристика физического состояния различных категорий населения России. Критические показатели адаптационных резервов школьников, молодежи и студентов.
16. Квалиметрический анализ образа и стиля жизни.
17. Контроль физического развития и состояния занимающихся.
18. Оценка функций опорно-двигательного аппарата.
19. Гомеостатические и динамические показатели физического состояния.
20. Оценка показателей физической работоспособности: непредельные тесты и критерии оценки.
21. Оценка психофизиологического состояния занимающихся: психоэмоциональное состояние, психомоторные реакции и нейродинамика, интеллектуальная работоспособность, познавательные процессы, устойчивость к стрессу и т.п.
22. Состояние и перспективы развития рекреационной индустрии. Инфраструктура для рекреационной физической культуры. Экипировка и инвентарь для двигательной рекреации.

23. Экономическая система физической рекреации населения страны.
24. Предпринимательская деятельность в системе физической рекреации. Перспективы государственно-частного партнерства в развитии и совершенствовании рекреативной индустрии.
25. Маркетинг услуг в сфере физической рекреации.
26. Типы упражнений и виды оздоровительно-рекреативной гимнастики.
27. Спортивные и подвижные игры в рекреативной деятельности: волейбол, настольный теннис, теннис, футбол и др.
28. Воздушные и солнечные ванны. Различные виды массажа: ручной массаж, вибромассаж, гидро- и гидровибромассаж, баромассаж. Применение иппликаторов и массажеров.
29. Гидротермические рекреативные процедуры. Парная баня и баня-сауна, другие виды бань.
30. Интервальная гипоксическая тренировка в рекреативной деятельности.
31. Психологические средства восстановления: аутотренинг и психомышечная тренировка.
32. Инновационные средства релаксации и восстановления работоспособности.
33. Обеспечение безопасности занимающихся при проведении оздоровительно-рекреационных процедур.
34. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях муниципального, регионального и федерального уровня: «Лыжня России», «Фестивали бега», «Дни города» и т.п.
35. Самостоятельные тренировки: особенности методики, необходимость систематического срочного, текущего и этапного контроля за физическим и психическим состоянием.
36. Корпоративные мероприятия: спортивные праздники, мероприятия выходного дня, выезды «на природу», туристские походы и т.п. Стимуляция занятий оздоровительно-рекреативной направленности, ведение здорового образа жизни работодателями.
37. Малые формы рекреативной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика самостоятельно и на рабочих местах; физкультурные минутки и физкультурные паузы; комплексы упражнений на рабочих местах в процессе профессиональной деятельности.
38. Государственные программы развития современных технологий физической рекреации - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
39. Организация современных технологий физической рекреации (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
40. Физическая рекреация как интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.

12.3.2. Методические указания и темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы
1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым

студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В.М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В.П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает оценку.

Положительная оценка за контрольную работу даёт право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом

представляется на кафедру для повторной проверки.

Темы контрольных работ

1. Популярные технологии физической рекреации.
2. Основные положения методологии современных технологий физической рекреации.
3. Средства и методы современных спортивно-оздоровительных технологий.
4. Обучение двигательным действиям в современных технологиях физической рекреации.
5. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
6. Экстремальные виды технологий физической рекреации. Цели, задачи, функции, принципы.
7. Методы научного исследования в современных спортивно-оздоровительных технологиях. Систематика и классификация.
8. Контроль состава тела в организации рационального питания в рекреативной ФК.
9. Развитие рекреативной составляющей в зонах отдыха и ее рациональное использование.
10. Танцы в рекреативной ФК: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.
11. Аэробика (степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика) и ее рекреационный потенциал.
12. Восточные оздоровительно-рекреационные системы.
13. Циклические упражнения в рекреационной деятельности. Физиологическая характеристика.
14. Внетренировочные средства и методы рекреации.
15. Рекреация с использованием оздоровительных сил природы.
16. Игры в рекреативной физической культуре.
17. Рекреационная индустрия.
18. Стретчинг: динамические упражнения, Хатха-йога, Пилатес, Калланетика и др.
19. Ритмическая гимнастика. Особенности методики проведения.
20. Аэробика рекреативной направленности.
21. Шейпинг. Атлетическая гимнастика. Физиологическая характеристика и особенности методики проведения.
22. Танцы в рекреативной ФК: латиноамериканские танцы, фанк-хип-хоп, классический танец, и др.
23. Ходьба и бег в рекреативной ФК. Физиологическая характеристика и особенности методики проведения.
24. Пешеходные прогулки в горах в условиях гипоксической гипоксии.
25. Гребные виды рекреативной активности.
26. Плавание. Характеристика рекреационного плавания.
27. Аква-аэробика. Аква-фитнес. Релаксация в аквапарке.
28. Рекреативный дайвинг и фри-дайвинг.
29. Лыжные прогулки и лыжный спорт в рекреативной деятельности.
30. Рекреационный и горный туризм. Особенности методики подготовки.