Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Естественно-географический факультет
Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Программа учебной дисциплины модуля «Медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы магистратуры по направлению подготовки
44.04.01. Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы:
Управление и медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности

(заочная форма обучения)

Составитель: Панова Е.Е., к.п.н.,
доцент кафедры биологии человека и основ медицинских знаний

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета естественно-географического факультета, протокол от «22» июня 2021 г. № 7

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Медико-биологическая рекреация» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины по выбору модуля «Медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки основной профессиональной образовательной программы высшего образования – 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Управление и медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности» (Б1.В.01.ДВ.03.01), заочная форма обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-2 семестрах: Анатомо-морфологические особенности организма человека, Особенности функционирования организма, Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении и Медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности, а также соответствующих дисциплин высшего образования.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения учебных и производственных практик.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Медико-биологическая рекреация»: сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; показать важность рекреационных мероприятий для формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья различных групп населения.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование знаний о современных подходах к ведению и пропаганде основ здорового образа жизни;
- формирование убеждения в необходимости управлять своим здоровьем в течение индивидуальной жизни;
- способствовать воспитанию потребностей в здоровом образе жизни, постоянном совершенствовании личности, обновлении и углублении знаний;

воспитании активной жизненной позиции, стремления к овладению высоким уровнем профессионализма, новейшим достижениям в области укрепления здоровья детей и подростков

В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Медико-биологическая рекреация» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций).

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК 3. Способность интегрировать работу участников			

образовательно-воспитательного процесса для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, развития у обучающихся и педагогов познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей. ИПК 3.1.Знает: содержание основных нормативных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса на разных уровнях; современные инновационные направления развития образования; режим и социально-гигиенические требования к организации учебного процесса; психофизиологические аспекты образовательного процесса и условия, способствующие саморазвитию человека. ИПК 3.2. Умеет: проектировать, реализовывать, оценивать и корректировать работу для решения задач повышения эффективности образовательной, физкультурно-оздоровительной, спортивной, рекреационной деятельности,	ОР-1 имеет теоретические представления о закономерностях управления образовательным процессом, содержании основных нормативных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса на разных уровнях.	ОР-2 определять цели и способы организации конструктивного взаимодействия с участниками образовательного процесса; строить взаимоотношения с коллегами, находить, принимать и реализовывать управленческие решения в научно-педагогической и практике.	

определять критерии и показатели достижения целей, выявлять приоритеты решения задач с учетом медико-биологических аспектов профессионально-педагогической деятельности; строить взаимоотношения с коллегами, находить, принимать и реализовывать управленческие решения в научно-педагогической и практике, определять цели и задачи педагогического взаимодействия школы и семьи на современном этапе развития общества. ИПК 3.3. Владеет: средствами анализа и конструирования развивающего потенциала образовательной среды,методами оценки функционального состояния организма, состояний и личностных особенностей человека; навыками исследования медико-социальных и психологических проблем в современном обществе.			ОР-3 навыками исследования медико-социальных и психологических проблем в современном обществе, может по четко заданному алгоритму решать профессиональные задачи по организации продуктивного взаимодействия с субъектами образовательного процесса.
ПК-4. Способность осуществлять поиск, анализ и обработку научной информации в целях исследования проблем образования в			

предметной области направленности (профиля) магистратуры. ИПК 4.2. Умеет: вести поиск и анализ научной информации, использование ее в профессиональной деятельности; осуществлять дидактическую обработку и адаптацию научных текстов в целях их перевода в учебные материалы. ИПК 4.3. Владеет: навыками поиска и использования нормативной документации, регулирующей организацию образовательной деятельности и области безопасности и охраны труда в образовательном учреждении, методами работы с научной информацией.		ОР-4 вести поиск научной информации.	ОР-5 методами поиска научной информации и работы с учебными текстами.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Самостоят. работа, час	Контроль	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
4	2	72	2	6	58	6	зачет
Итого:	2	72	2	6	58	6	зачет

3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекц. занятия	Лабораторн. занятия	Практ. занятия	Сам. работа
Тема 1. Понятие о рекреации. Рекреация и отдых.	2			10
Тема 2. Территориально-рекреационные системы.			1	10
Тема 3. Рекреационные ресурсы. Экологическая реабилитология.			2	14
Тема 4. Лечебные территориально- рекреационные системы.			1	10
Тема 5. Характеристика оздоровительных методик и систем.			2	14
Всего	2		6	58

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Понятие о рекреации. Рекреация и отдых.

Рекреация и рекреология как научное направление, понятие и сущность. Медико-биологическая, воспитательная социально-культурная, экономическая, политическая, экологическая функции. Рекреационные потребности. Понятие о рекреационной системе. Классификация рекреационной деятельности.

Интерактивная форма: лекция-беседа, учебная дискуссия, работа в микрогруппах с Интернет-источниками.

Тема 2. Территориально-рекреационные системы.

Свойства территориально-рекреационных систем: иерархичность; динамичность и эволюция; устойчивость. Типология территориальных рекреационных систем: типология по функциям рекреационной деятельности; типология по степени соотношения в организации отдыха неизмененной природы и технических систем. Специализация и универсальность ТРС.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах с Интернет-источниками.

Тема 3. Рекреационные ресурсы. Экологическая реабилитология.

Теоретические и методические основы оценки рекреационного потенциала территории: рекреационный потенциал территории; структура рекреационного потенциала территории; материально-техническая база рекреации, ее структура и критерии оценки. Климатотерапия. Комфортные условия природной среды. Аэротерапия. Гелиотерапия. Талассотерапия.

Окружающая среда и здоровье человека. Система взаимодействия среды и организма. Классификация экологических факторов среды.

Климатогеографические и гелиофизические факторы. Характеристика экологических факторов. Патологические реактивные состояния организма и их профилактика.

Физические факторы среды. Характеристика экологических факторов. Механизмы воздействия факторов на организм.

Химические факторы среды. Классификация химических факторов. Патологическое воздействие факторов и механизмы детоксикации организма.

Биологические факторы среды. Классификация биологических факторов. Механизмы взаимодействия и защиты организма от биофакторов.

Социальные факторы среды. Социально-психологические факторов, социально-бытовые факторы.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах с Интернет-источниками.

Тема 4. Лечебные территориально- рекреационные системы.

Развитие науки о курортах. Зарождение и развитие курортов: развитие курортного дела в России. Принципы курортного лечения: бальнеологические курорты; грязевые курорты и т.д. Рекреационные ресурсы и курорты России. Рекреационные ресурсы и курорты Ульяновской области.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах (анализ рекреационных ресурсов Ульяновской области).

Тема 5. Характеристика оздоровительных методик и систем.

Понятие о рекреационных занятиях и циклах.Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в оздоровительной работе с различным контингентом. Структура и содержание оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах с Интернет-источниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в

практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой.

Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов.

Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

ОС-1 Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы мини-выступлений)

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
3. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
4. Классификация рекреационной деятельности.
5. Свойства территориально-рекреационных систем: иерархичность; динамичность и эволюция; устойчивость.
6. Климатотерапия.
7. Аэротерапия.
8. Гелиотерапия.
9. Талассотерапия.
10. Развитие науки о курортах.
11. Зарождение и развитие курортов: развитие курортного дела в России.
12. Принципы курортного лечения: бальнеологические курорты; грязевые курорты.
13. Рекреационные ресурсы и курорты России.
14. Рекреационные ресурсы и курорты Ульяновской области.
15. Рекреационные ресурсы и курорты данной территории России (на выбор студента).
16. Биоритмология. Биоритмы человека. Десинхроноз.
17. Взаимосвязь окружающей среды и здоровья населения. Санитарные показатели.
18. Основные направления валеологической деятельности учителя (воспитателя).
19. Здоровьесбергающие педагогические технологии.
20. Здоровьесбергающая организация образовательного процесса.
21. Содержание и организация валеологической работы учителя (воспитателя) с родителями.

22. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
23. Принципы здорового питания.
24. Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
25. Методы безопасной коррекции веса.
26. Механизмы наркотической зависимости.
27. Механизмы пагубного воздействия алкоголя на организм человека.
28. Женский алкоголизм как основа вырождения нации.
29. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
30. Стресс и доступные методы его преодоления.
31. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
32. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
33. Гигиена умственного труда.
34. Методы самооценки состояния здоровья.
35. Валеологический анализ образовательного процесса (на конкретном примере).
36. Инструментарий диагностики здоровья.
37. Гигиенические основы физической и умственной деятельности.
38. Разработка и применение индивидуальных оздоровительных программ.
39. Виды, формы и методы пропаганды здорового образа жизни.
40. Моделирование образовательного процесса по организации здорового образа жизни.
41. Изготовление стендов, плакатов и других агитационных пособий.

ОС-2 Тематика рефератов

1. Показатели состояния здоровья населения.
2. Индивидуальное и популяционное (общественное) здоровье.
3. Онтогенез человека, его критические периоды, причины возникновения аномалий.
4. Понятие о циркадных, цирканных и циркасинодических, микро- и макроритмах.
5. Антропогенные факторы и механизмы их токсического действия на организм человека.
6. Состояние и оптимизация среды обитания.
7. Понятие о валеологии (здоровом образе жизни).
8. Функции рекреационной деятельности: медико-биологические функции; социально-культурные функции; экономические функции.
9. Классификация рекреационной деятельности.
10. Свойства территориально-рекреационных систем: иерархичность; динамичность и эволюция; устойчивость.
11. Климатотерапия.
12. Аэротерапия.
13. Гелиотерапия.
14. Талассотерапия.
15. Развитие науки о курортах.
16. Зарождение и развитие курортов: развитие курортного дела в России.
17. Принципы курортного лечения: бальнеологические курорты; грязевые курорты.
18. Рекреационные ресурсы и курорты России.
19. Рекреационные ресурсы и курорты Ульяновской области.
20. Рекреационные ресурсы и курорты данной территории России (на выбор студента).
21. Структура и содержание оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения.

22. Особенности организации работы с лицами школьного возраста.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Марчик Л.А., Мартыненко О.С. Здоровьесберегающие технологии, Ульяновск, УлГПУ - 2015. – 346 с.
2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос-Пресс, 2017. – 238 с.

5.Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у магистра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки магистров используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Презентация мини-выступлений ОС-2 Защита рефератов ОС-3 Защита итоговой практической работы ОС-4 Решение тестовых задач ОС-5 Выполнение контрольной работы	ОР-1 имеет теоретические представления о закономерностях управления образовательным процессом, содержании основных нормативных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса на разных уровнях. ОР-2 определять цели и способы организации конструктивного взаимодействия с участниками образовательного процесса; строить взаимоотношения с коллегами, находить, принимать и реализовывать управленческие решения в научно-педагогической и практике. ОР-3
2.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	

		навыками исследования медико-социальных и психологических проблем в современном обществе, может по четко заданному алгоритму решать профессиональные задачи по организации продуктивного взаимодействия с субъектами образовательного процесса. ОР-4 вести поиск научной информации. ОР-5 методами поиска научной информации и работы с учебными текстами.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Медико-биологическая рекреация».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-3 Содержание и защита итоговой практической работы

Каждый магистр после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Магистр должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

ОС-4 Примерные тестовые задания

1. Выделятся следующие группы общественных функций рекреационной деятельности (убрать лишнее):
   A. медико-биологическую
   B. социально-воспитательную
   C. экономическую
   D. физическую

2. Различают следующие стороны медико-биологических функций рекреационной деятельности (убрать лишнее):
   A. лечение
   B. оздоровление
   C. пропаганда здорового образа жизни

3. … - это деятельность человека в свободное время, осуществляемая с целью восстановления физических сил человека, а также для его всестороннего развития и характеризующаяся, по сравнению с другими направлениями деятельности, относительным разнообразием поведения людей и самоценностью ее процесса.

4. В типологии по функциям рекреационной деятельности выделяются следующие функциональные основные типы ТРС:
   A. Лечебная
   B. Оздоровительная
   C. Спортивная
   D. Познавательная
   E. Социальная

5. Выделяют несколько основных видов рекреационных ресурсов (выбрать несколько правильных вариантов):
   A. Геоморфологические (ландшафтные)
   B. Климатические
   C. Водные
   D. Растительные (в т. ч. фитолечебные) - массивы лесных и парковых насаждений
   E. Животного мира
   F. Пляжные
   G. Земельные
   H. Пейзажные
   I. Бальнеологические - разведанные и утвержденные запасы минеральных вод
   J. Грязевые
   K. Познавательные (экскурсионные и культурно-исторические)
   L. Физкультурные

ОС-5 Примерные контрольные вопросы

Тема 1. Общие представления о рекреационной деятельности. Общая реабилитология

Функции рекреационной деятельности: медико-биологические функции; социально-культурные функции; экономические функции.

Классификация рекреационной деятельности.

Тема 2. Территориально-рекреационные системы.

Свойства территориально-рекреационных систем: иерархичность; динамичность и эволюция; устойчивость.

Типология территориальных рекреационных систем: типология по функциям рекреационной деятельности; типология по степени соотношения в организации отдыха неизмененной природы и технических систем.

Специализация и универсальность ТРС.

Тема 3. Рекреационные ресурсы. Экологическая реабилитология

Теоретические и методические основы оценки рекреационного потенциала территории: рекреационный потенциал территории; структура рекреационного потенциала территории; материально-техническая база рекреации, ее структура и критерии оценки.

Климатотерапия.

Аэротерапия.

Гелиотерапия.
Талассотерапия.

Тема 4. Лечебные территориально- рекреационные системы.
Развитие науки о курортах.
Зарождение и развитие курортов: развитие курортного дела в России.
Принципы курортного лечения: бальнеологические курорты; грязевые курорты.
Рекреационные ресурсы и курорты России.
Рекреационные ресурсы и курорты Ульяновской области.

Тема 5. Характеристика оздоровительных методик и систем.
Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в оздоровительной работе с различным контингентом.

Структура и содержание оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения.

Особенности организации работы с лицами школьного возраста.

Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Примерные вопросы для зачета

1. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
2. Понятия “болезнь” и “здоровье”. Состояние здоровья населения России. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
3. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
4. Здоровье как функция неспецифического иммунитета. Аллергия. Аутоиммунитет и болезни старения.
5. Основы рационального питания человека. Питание при здоровом образе жизни. Энергетика питания.
6. Закаливание организма. Принципы, средства и способы закаливания. Закаливание в здоровом образе жизни.
7. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Аэробные возможности человека (МПК) и здоровье.
8. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека. Гиподинамия, гипокинезия и здоровье.
9. Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Особенности физической активности различных контингентов населения. Основные направления работы по повышению физической активности среди населения.
10. Ожирение. Этиология ожирения. Регуляция массы тела. Проблемы здоровья в связи с избыточной массой тела и ожирением. Значение физической активности для регуляции массы тела.
11. Основные принципы оздоровительной физической культуры и спорта. Виды тренировочных программ и влияние их на уровень здоровья. Влияние аэробных упражнений на организм.

12. Гигиеническая культура, личная гигиена, режим дня. Гигиена умственного труда.
13. Специфика действия антропогенных факторов на окружающую среду.
14. Компоненты антропогенных факторов: собственно природная среда, преобразованная, созданная человеком среда, социальная среда.
15. Состояние внешней среды и уровни заболеваемости населения.
16. Вещества и факторы, вызывающие различные группы заболеваний у человека.
17. Влияние отрицательных факторов экосистемы на здоровье населения России.
18. Классификация рекреационной деятельности.
19. Свойства территориально-рекреационных систем: иерархичность; динамичность и эволюция; устойчивость.
20. Климатотерапия.
21. Аэротерапия.
22. Гелиотерапия.
23. Талассотерапия.
24. Развитие науки о курортах.
25. Зарождение и развитие курортов: развитие курортного дела в России.
26. Принципы курортного лечения: бальнеологические курорты; грязевые курорты.
27. Рекреационные ресурсы и курорты России.
28. Рекреационные ресурсы и курорты Ульяновской области.
29. Рекреационные ресурсы и курорты данной территории России (на выбор студента).
30. Структура и содержание оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения.
31. Особенности организации работы с лицами школьного возраста.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов
1.	Посещение лекций	**1х1=1**
2.	Посещение занятий	**1х1=3**
3.	Работа на занятии: -самостоятельная работа; - участие в эксперименте; -результат выполнения домашней работы	**30х3=90** 10 10 10
4.	Контрольная работа	**74**
5.	Зачет	**32**
ИТОГО:	2зачетных единицы	**200 баллов**

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контроль-ная работа	Зачет
4 семестр	Разбалловка по видам работ	1 х 1= 1балла	1 х 3=3 баллов	3 х 30=90 баллов	74 балла	32 баллов
	Суммарный макс. балл	1 баллmax	4баллamax	94 балловmax	168 баллов max	200 баллов max

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий

Практическая работа № 1. Территориально-рекреационные системы. Рекреационные ресурсы.

План:

Учение о территориальных рекреационных системах.

Свойства территориально-рекреационных систем: иерархичность; динамичность и эволюция; устойчивость.

Типология территориальных рекреационных систем: типология по функциям рекреационной деятельности; типология по степени соотношения в организации отдыха неизмененной природы и технических систем.

Специализация и универсальность ТРС.

Инфраструктурная составляющая рекреационной деятельности

Рекреационные и территориальные рекреационные системы

Основные подсистемы территориальных рекреационных систем

Рекреационные объекты и системы: особенности проектирования и строительства

Рекреационная и туристская сеть. Учреждения лечебно-оздоровительного отдыха и туристские учреждения

Проблемы размещения рекреационной инфраструктуры

Современные особенности развития рекреационно-оздоровительной сферы

Теоретические и методические основы оценки рекреационного потенциала территории: рекреационный потенциал территории; структура рекреационного потенциала территории; материально-техническая база рекреации, ее структура и критерии оценки.

Понятие, виды и особенности рекреационных ресурсов

Климатотерапия. Комфортные условия природной среды.

Аэротерапия.

Гелиотерапия.

Талассотерапия.

Рекреационные мировые ресурсы

Рекреационно-лечебные (лечение) ресурсы мира.

Рекреационно-оздоровительные (лечение, оздоровление и курортный отдых) ресурсы мира.

Рекреационно-спортивные (активный отдых и туризм) ресурсы мира.

Рекреационно-познавательные (экскурсии, круизы и путешествия) ресурсы мира.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах с Интернет-источниками.

Практическая работа № 2. Анализ рекреационных ресурсов Ульяновской области.

План:

Развитие науки о курортах.

Зарождение и развитие курортов: развитие курортного дела в России.

Принципы курортного лечения: бальнеологические курорты; грязевые курорты.

Рекреационные ресурсы и курорты России.

Рекреационно-лечебные (лечение) ресурсы Ульяновской области.

Рекреационно-оздоровительные (лечение, оздоровление и курортный отдых) ресурсы Ульяновской области.

Рекреационно-спортивные (активный отдых и туризм) ресурсы Ульяновской области.

Рекреационно-познавательные (экскурсии, круизы и путешествия) ресурсы Ульяновской области.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах с Интернет-источниками.

Практическая работа № 3. Характеристика оздоровительных методик и систем.

План:

Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в оздоровительной работе с различным контингентом.

Структура и содержание оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения.

Особенности организации работы с лицами старшего возраста.

Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах с Интернет-источниками.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Балюк, Н. А. Комплексная оценка туристско-рекреационного потенциала территории : учебное пособие / Н. А. Балюк, Е. Н. Киприна ; Тюменский государственный университет.

– Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 175 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571880

2. Организация медицинского, лечебного и спа-туризма : учебное пособие : [16+] / А. С. Соколов, Н. П. Манько, Т. В. Рассохина, В. Г. Гуляев ; под ред. А. С. Соколова ; Российская международная академия туризма. – Москва : Университетская книга, 2019. – 288 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575013

Дополнительная литература

1. Асташина, М. П. Программно-нормативные требования по педагогической практике для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»: методические рекомендации : методическое пособие / М. П. Асташина, Т. А. Кравчук ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 64 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429325
2. Рекреационный туризм и сервис для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / С. Д. Галиуллина, О. С. Коган, И. Д. Тупиев, О. М. Иванова ; Уфимский государственный университет экономики и сервиса (УГУЭС), Кафедра «История, психология, педагогика» [и др.]. – Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2015. – 67 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445126

Интернет-ресурсы

№	*Название*	*Адрес*
1	Большая медицинская энциклопедия	http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html
2	Большой толковый медицинский словарь (Oxford)	http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html
3	Малая медицинская энциклопедия	http://www.rubricon.com/mme_1.asp
4	Медицинская энциклопедия	http://medportal.ru/enc/
5	Медицинские справочники	http://homedr.ru/enc/
6	Медицинский словарь	http://medslv.ru/
7	Энциклопедия здоровья от «Кирилла и Мефодия»	http://megabook.ru/

Электронные библиотечные системы (ЭБС),
с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 990 от 24.04.2020	с 01.06.2020 по 31.05.2021	8 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор	с 22.11.2020 по	8 000

	(+коллекция Мультимедиа-Аудиокниги для инклюзивного образования)	№ 1638 от 23.09.2020	21.11.2021	
3	ООО «ИВИС»	Договор № 500 от 19.02.2020	с 19.02.2020 до 19.02.2021	100%
4	ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» Коллекция «Легендарные книги»	Договор № 2816 от 27.11.2019	с 13.12.2019 по 13.12.2020 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%
5	ЭБС Лань» коллекция «Искусствоведение-Издательство Планета музыки» (+произведения для лиц с проблемами зрения)	Договор № 758 от 20.03.2020	с 20.03.20 по 20.03.21	100%
6	ООО «Издательство Лань» Сетевой педагогический университет	Договор № ЭБ СПУ 1678 от 31.05.2018	с 31.05.18 до 31.12.2021 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%
7	Национальная электронная библиотека	Договор № 101/НЭБ/6623 от 25.02.2020	С 25.02.20 по 25.02.25 с последующей пролонгацией на следующие 5 лет	100%
8	ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» ЭБС IPRbooks Доступ к произведениям НОП «Открытое педагогическое образование» (научно-образовательной платформы ЭБС)	Соглашение № 7398/20 от 12.11.2020	С 12.11.2020 по 12.11.2020 с последующей пролонгацией на следующие 5 лет	100%

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

* Архиватор 7-Zip,
* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
* Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
* Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI,
* Браузер GoogleChrome.

Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite, лицензия LBW-BC-24M-351-A1, договор №0368100013820000060 от 25.01.2021 г., действующая лицензия.