

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:51  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01  
Физическая культура  
ЗФО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ВТВЕРЖДАЮ**

Рабочая программа дисциплины

**Организация семейного досуга**

|                           |                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой:   | <b>Теоретических основ физического воспитания</b> |
| Направление подготовки:   | <b>49.03.01 Физическая культура</b>               |
| Направленность (профиль): | <b>Физкультурное образование</b>                  |
| Квалификация:             | <b>Бакалавр</b>                                   |
| Форма обучения:           | <b>заочная</b>                                    |
| Семестр:                  | <b>5</b>                                          |

Программу составил(и):

*без уч. степ., Ст. тр.-преп., Вирский Павел Евгеньевич*

Тверь, 2026

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

Освоение студентами научного понимания физической рекреации как вида социальной практики, подготовка студентов к осуществлению рекреационно-досуговой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

### Задачи :

- научить студента эффективно пользоваться полученными знаниями;
- ознакомить студентов с теорией и практикой, основными видами рекреационно-досуговой деятельности;
- обеспечить подготовку к практическим действиям по реализации программ физической рекреации населения в соответствии с их потребностями и государственной политикой в сфере физического воспитания;
- используя преимущественно интерактивные формы проведения занятий, сформировать умения выбирать и применять адекватные задачам средства, методы и формы физической рекреации для регуляции психоэмоционального состояния, восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, укрепления здоровья всех членов семьи и приобщения их здоровому образу жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Психология физической культуры  
Педагогика физической культуры  
Теория и методика физической культуры  
Спортивные игры  
Оздоровительные технологии физической культуры  
Спортивно-массовые мероприятия

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Спортивно-массовые мероприятия  
Преддипломная практика

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 4 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 144   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| самостоятельная работа    | 130   |
| часов на контроль         | 4     |

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-2.1: выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

ПК-2.2: Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся

ПК-2.3: анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Виды контроля на курсах: |   |
| зачеты                   | 5 |

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №   | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                 | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|------------|
|     | Раздел 1. 1. Понятие о рекреационных ресурсах. Социальная значимость рекреационной деятельности. Предмет и задачи рекреационной деятельности.                                               |             |      |       |            |
| 1.1 | цели; задачи физкультурно-досуговой деятельности; место, формы физкультурно-досуговой деятельности в организации семейного досуга.                                                          | Лек         | 5    | 1     |            |
| 1.2 | классификация и виды досуговой деятельности; классификация активного и пассивного отдыха.                                                                                                   | Пр          | 5    | 1     |            |
| 1.3 | Виды рекреационной деятельности. Содержание различных видов рекреационной деятельности.                                                                                                     | Ср          | 5    | 18    |            |
|     | Раздел 2. 2. Сущность и специфика семейного досуга.                                                                                                                                         |             |      |       |            |
| 2.1 | Сущность и специфика семейного досуга. Принципы организации семейного досуга.                                                                                                               | Лек         | 5    | 1     |            |
| 2.2 | Основные характеристики и уровни организации семейной досуговой деятельности.                                                                                                               | Пр          | 5    | 1     |            |
| 2.3 | Анализ проблем в организации досуговой деятельности в семье. Мотивы, потребности, интересы членов семьи.. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп. | Ср          | 5    | 24    |            |
|     | Раздел 3. 3. Теоретико-методические основы физической (двигательной) рекреации.                                                                                                             |             |      |       |            |
| 3.1 | Цели, задачи, формы и виды физической рекреации                                                                                                                                             | Лек         | 5    | 1     |            |
| 3.2 | Классификация видов физической рекреации.                                                                                                                                                   | Пр          | 5    | 1     |            |

|     |                                                                                                                                                                                      |       |   |    |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|----|--|
| 3.3 | Структура и содержание отдельных видов физической рекреации. Оценка доступности и эффективности использования различных видов физической рекреации для организации семейного досуга. | Ср    | 5 | 25 |  |
|     | Раздел 4. 4. Особенности организация занятий рекреативной физической культурой.                                                                                                      |       |   |    |  |
| 4.1 | Средства рекреационно-досуговой деятельности. • Планирование культурно-досуговой деятельности в физической культуре.                                                                 | Лек   | 5 | 1  |  |
| 4.2 | Физкультурно-досуговая и оздоровительная деятельность на предприятиях, в организациях и учреждениях                                                                                  | Пр    | 5 | 1  |  |
| 4.3 | Применение массовых оздоровительных и спортивных технологий в различных рекреационных циклах. Формы досуговой деятельности с участием родителей в образовательных учреждениях.       | Ср    | 5 | 40 |  |
|     | Раздел 5. 5.Методы исследования в рекреационной сфере.                                                                                                                               |       |   |    |  |
| 5.1 | Организация семейного досуга средствами рекреативных технологий.                                                                                                                     | Пр    | 5 | 2  |  |
| 5.2 | Способы сбора и обработки информации в рекреационной сфере. Разработка комплексных программ организации семейного досуга средствами рекреативных технологий.                         | Ср    | 5 | 23 |  |
| 5.3 | экзамен , подготовка к экзамену                                                                                                                                                      | Зачёт | 5 | 4  |  |

### Список образовательных технологий

|   |                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Игровые технологии                                                                                                                     |
| 2 | Проектная технология                                                                                                                   |
| 3 | Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.) |
| 4 | Активное слушание                                                                                                                      |

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Первый этап: темы 1-3.

Выполнение всех практических заданий по изученным темам - 20 баллов.

Контрольная работа, включающая вопросы по всем пройденным темам -10 баллов.

Самостоятельная работа студентов по заданию преподавателя -20 баллов.  
 Рубежный контроль заключается в суммировании всех набранных студентом баллов.  
 Итого - 30 баллов.  
 Второй этап: темы 4-5.  
 Текущий контроль на втором этапе.  
 Выполнение всех практических заданий по изученным темам – 10 баллов,  
 контрольная работа -10 баллов.  
 Самостоятельная работа студентов по заданию преподавателя-10 баллов.  
 Рубежный контроль заключается в суммировании всех набранных студентом баллов.  
 Итого - 30 баллов.

## **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по темам дисциплины.

Примерное задание:

Подготовить презентацию по теме «Виды физической рекреации». Задание может выполняться индивидуально или в составе группы из 2-3 студентов. Выбор вида двигательной рекреации для разработки презентации происходит при прохождении данной темы на семинарском занятии.

Тематика вопросов промежуточной аттестации.

1. Рекреационные потребности общества на современном этапе развития. 2. Рекреационное пространство. 3. Рекреационная система. 4. Социально-экономические условия развития рекреационной деятельности.

5. Рекреационная деятельность в физической культуре. 6. Виды рекреационной деятельности и формы занятий. 7. Виды деятельности, используемые как средства физической рекреации. 8. Принципы рекреационной тренировки. 9. Возрастные особенности занимающихся двигательной рекреацией. 10. Особенности занятий двигательной рекреацией с людьми зрелого возраста. 11. Учет возрастных особенностей людей пожилого возраста, привлекаемых к занятиям физической рекреацией. 12. Влияние профессиональной деятельности на содержание физической рекреации.

## **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

Требования к рейтинг-контролю.

Лекции - 11 часов, семинарские - 22 часа, 8 семестр экзамен.

Содержание учебной программы (весь материал 8-го семестра оценивается в 60 баллов-текущий контроль и 40 баллов-экзамен). Методика изучения курса строится на рациональном сочетании лекций и практических занятий в семестре. Часть учебного материала выносится на самостоятельную работу студентов. Контроль знаний осуществляется путем проведения тестирования, контрольных письменных и практических работ, устных опросов, подготовки творческих проектов, докладов.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Рекомендуемая литература**

### **Перечень программного обеспечения**

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Google Chrome                              |
| 2 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 3 | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE    |
| 4 | ОС Linux Ubuntu                            |

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|   |                                         |
|---|-----------------------------------------|
| 1 | ЭБС «ZNANIUM.COM»                       |
| 2 | ЭБС «ЮРАИТ»                             |
| 3 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 4 | ЭБС «Лань»                              |
| 5 | ЭБС BOOK.ru                             |

### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудит-я | Оборудование                                                 |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| 9-307   | комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, экран |

### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе II «Содержание дисциплины», ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, для лекционных и практических занятий.

Схема 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. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия. 8. Присутствие и творческое участие на лекционных, семинарских и практических занятиях. 9. Выполнение требований текущего и итогового контроля.

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 преподавателю.

Изучение дисциплины проходит по разделам и темам. Студент должен знать: основные понятия и термины, относящиеся к данной теме: формы и виды рекреационной деятельности, методические особенности построения и проведения различных форм рекреационных занятий, технологию планирования и контроля в физической рекреации.

Студент должен уметь: разрабатывать необходимую документацию для проведения занятий по физической рекреации с различным контингентом, проводить самостоятельно и в составе группы спортивно-массовые мероприятия рекреационной направленности, проводить анализ выполненной работы и т.д.

Знания и умения, полученные при самостоятельном изучении, а также знания, полученные на практических занятиях по данной дисциплине, используются студентами в процессе прослушивания лекционного курса, практических занятий, при прохождении производственной практики. Наличие знаний и умений проверяется путем тестирования по

разделам и проверки результатов практических работ.

Для организации самостоятельной работы используется учебно-методическое пособие по производственной практике, методические материалы и практические разработки дисциплины «Спортивно-массовые мероприятия».