

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.15 Организация адаптивной двигательной рекреации»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2024

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.15 Организация адаптивной двигательной рекреации» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

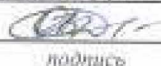
*наименование кафедры*

протокол № 6 от "04" февраля 2024г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*



*подпись*

О.В. Даниленко

*расшифровка подписи*

Исполнители:

доцент

*должность*



*подпись*

С.И. Жданов

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

*код наименование*

*личная подпись*



С.М. Абрамов

*расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой

*личная подпись*



М.В. Камышанова

*расшифровка подписи*

Начальник ОИТ

*личная подпись*



М.В. Сапрыкин

*расшифровка подписи*

© Жданов С.И., 2024  
© Орский гуманитарно-технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2024

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: освоение обучающимися современных научных знаний в области организации адаптивной двигательной рекреации.

### Задачи:

1. Сформировать профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам организации адаптивной двигательной рекреации.
2. Раскрыть методологические подходы и общие закономерности данного вида социальной практики, область их практического применения в будущей профессиональной деятельности.
3. Обеспечить приобретение личного опыта применения различных средств, методов и форм адаптивной двигательной рекреационной деятельности соответствующий состоянию и потребностям занимающихся.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.15 Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-2 Способен обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе индивидуальных особенностей обучающихся	ПК*-2-В-1 Знает место преподаваемого предмета в структуре учебной деятельности; возможности предмета по формированию УУД; специальные приемы вовлечения в учебную деятельность по предмету обучающихся разными образовательными потребностями; современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; методы и технологии поликультурно, дифференцированного и развивающего обучения ПК*-2-В-2 Умеет использовать и апробировать специальные подходы (в том числе психолого-педагогические) к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся: одаренные дети, социально-уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью	<b>Знать:</b> - методические и организационные особенности занятий адаптивной двигательной рекреацией; - современные технологии обучения в области адаптивной двигательной рекреации с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. <b>Уметь:</b> - обосновать и провести занятия с использованием различных форм адаптивной двигательной рекреации. - использовать психолого-педагогический подход в организации учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре <b>Владеть:</b> - приёмами, средствами, методами и технологиями оздоровительно-рекреационной деятельности; - навыками диагностики уровня физической подготовленности всех категорий обучающихся, занимающихся адаптивной двигательной рекреации.

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	ПК*-2-В-3 Владеть навыками обучения и диагностики образовательных результатов с учетом специфики учебной дисциплины и реальных учебных возможностей всех категорий обучающихся; приемами оценки образовательных результатов: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных компетенций, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик	

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>61,25</b>	<b>61,25</b>
Лекции (Л)	30	30
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>82,75</b>	<b>82,75</b>
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	42	42
- подготовка к практическим занятиям;	30	30
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10,75	10,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>экзамен</b>	

##### Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Рекреалогия как наука	14	4	2		8
2	Физиологические основы рекреации	20	4	4		12
3	Адаптивная двигательная рекреация как часть адаптивной физической культуры	32	8	6		18
4	Методические и организационные основы адаптивной двигательной рекреации	40	8	10		22
5	Адаптивная двигательная рекреация в трудовой и учебной деятельности	28	4	6		18
6	Организация активного отдыха и культурно-досуговой деятельности лиц с ОВЗ	10	2	2		6
	Итого:	144	30	30		84
	Всего:	144	30	30		84

## **4.2 Содержание разделов дисциплины**

### **Раздел 1. Рекреология как наука**

Определение понятий «рекреация», «физическая или двигательная рекреация», «адаптивная двигательная рекреация», «оздоровительно-рекреативная деятельность», «рекреант», «субъект рекреационной деятельности», «свободное время», «отдых». Предпосылки зарождения рекреологии. Рекреация как социокультурный феномен современности. Рекреология как наука. Концептуальные теории рекреологии. Взаимосвязь рекреологии с другими науками. Рекреационные потребности.

### **Раздел 2. Физиологические основы рекреации**

Рациональный режим труда и отдыха – важный элемент образа жизни. Двигательная рекреация и здоровье. Факторы, влияющие на работоспособность человека. Характеристика, причины и отрицательные последствия физического, умственного и нервно-психического утомления. Роль двигательной рекреации в профилактике утомления и сохранении здоровья. Активный отдых с позиции теории М.С. Сеченова. Правила использования активного отдыха для ускорения восстановления работоспособности человека. Понятие о типах суточной активности (хронотипах).

### **Раздел 3. Адаптивная двигательная рекреация и как часть адаптивной физической культуры**

Адаптивная двигательная рекреация как социальное явление и как вид адаптивной физической культуры. Проблемы развития адаптивной двигательной рекреации. Преимущества и отличительные особенности адаптивной двигательной рекреации. Задачи и признаки адаптивной двигательной рекреации. Аспекты адаптивной двигательной рекреации. Функции адаптивной двигательной рекреации

### **Раздел 4. Методические и организационные основы адаптивной двигательной рекреации**

Средства адаптивной двигательной рекреации. Традиционные средства активного отдыха (ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание, оздоровительная гимнастика, аэробика и т.д.). Нетрадиционные средства активного отдыха (дайвинг, альпинизм, виндсерфинг, скейтбординг и т.д.). Фитнес как средство двигательной рекреации. Восточные виды физкультурно-оздоровительной деятельности как средства двигательной рекреации. Туризм как средство адаптивной двигательной рекреации. Спортивно-оздоровительный туризм. Походы выходного дня. Рекреативно – оздоровительный адаптивный спорт. Физкультурно-оздоровительные праздники: организация и проведение. Рекреационная география: влияние ландшафта при организации активного отдыха. Природные факторы оздоровления и двигательная рекреация. Рекреационные ресурсы нашей страны. Влияние окружающей среды и обеспечение безопасности жизнедеятельности при занятиях адаптивной рекреационной деятельностью. Адаптивная физкультурно-рекреационная деятельность в коррекционных образовательных учреждениях различного типа. Организация адаптивной двигательной рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реабилитационных центрах, санаториях, профилакториях, курортах, домах отдыха, по месту жительства. Комплексный врачебно – педагогический контроль при занятиях физкультурно – оздоровительной деятельностью лиц с ОВЗ.

### **Раздел 5. Адаптивная двигательная рекреация в трудовой и учебной деятельности**

Адаптивная двигательная рекреация и трудовая деятельность. Задачи адаптивной двигательной рекреации в процессе трудовой деятельности. Классификация профессий по группам труда. Средства двигательной рекреации в зависимости от групп труда. Формы адаптивной двигательной рекреации на производстве: производственная гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы. Организация зон «Relax» и уголков активного отдыха на рабочем месте. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Формы двигательной рекреации студентов. Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга.

### **Раздел 6. Организация активного отдыха и культурно- досуговой деятельности лиц с ОВЗ**

Культурно-досуговая деятельность. Особенности досуга лиц с ОВЗ и инвалидов. Физическая культура и спорт как одна из форм организации культурного досуга и отдыха лиц с ОВЗ. Организация досуга лиц с отклонениями в состоянии здоровья в санаториях, профилакториях, курортах, домах отдыха, по месту жительства, в реабилитационных центрах. Виды отдыха. Причины преобладания пассивного отдыха над активным у современного человека. Условия и признаки полноценного отдыха. Средства пассивного отдыха.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Рекреация как социокультурный феномен современности.	2
2	2	Двигательная рекреация и здоровье.	2
3	2	Роль двигательной рекреации в профилактике утомления и сохранении здоровья.	2
4	3	Адаптивная двигательная рекреация и как часть адаптивной физической культуры	2
5	3	Задачи и признаки адаптивной двигательной рекреации.	2
6	3	Функции адаптивной двигательной рекреации	2
7	4	Методы и средства адаптивной двигательной рекреации.	2
8	4	Традиционные средства и нетрадиционные средства активного отдыха	2
9	4	Методические и организационные основы адаптивной двигательной рекреации	2
10	4	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.	2
11	4	Организация зон «Relax» и уголков активного отдыха на рабочем месте.	2
12	5	Адаптивная двигательная рекреация в трудовой и учебной деятельности	2
13	5	Основы двигательной рекреации студентов	2
14	5	Формы адаптивной двигательной рекреации на производстве	2
15	6	Организация активного отдыха и культурно- досуговой деятельности лиц с ОВЗ	2
		Итого:	30

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Евсеева С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева ; авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 385 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>).

2. Минникаева Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>)

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.– Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>).

2. Сапего А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 228 с. (Электронный ресурс. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>

4 Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие : [16+] / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. – 152 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612476>

### 5.3 Периодические издания

1 Теория и практика физической культуры : журнал. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив 2011-2017г.

2 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - М. : Агентство «Роспечать». Архив 2019-2020 г.

3 Физкультура и спорт : журнал. - М. : Агентство «Роспечать» архив 2019-2020г.

### 5.4 Интернет-ресурсы

1 <http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

2 <https://www.orengorsport.ru/> – Сайт Комитета по физической культуре и спорту администрации города Оренбурга

3 <https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 <http://fizkultura-na5.ru/> - Сайт учителей физкультуры

5 <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

6 <http://pculture.ru/> - Сайт для учителей и преподавателей физкультуры

7 <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

8 <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», МООК: «Физическая культура»

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, <a href="https://wiki.winehq.org/Licensing">https://wiki.winehq.org/Licensing</a>
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для

проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408, 2-403: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.