

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, заочная

г. Орск 2025

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.15 Организация адаптивной двигательной рекреации» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "5" февраля 2025г.

Заведующий кафедрой 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., 2025
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025

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	<u>Знать:</u> - методические и организационные особенности занятий адаптивной двигательной рекреацией; - современные технологии обучения в области адаптивной двигательной рекреации с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. <u>Уметь:</u> - обосновать и провести занятия с использованием различных форм адаптивной двигательной рекреации. - использовать психолого-педагогический подход в организации учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре <u>Владеть:</u> - 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).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	61,25	61,25
Лекции (Л)	30	30
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	82,75	82,75
- 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
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

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

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	21,25	21,25
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	122,75	122,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	74	74
- подготовка к практическим занятиям;	36	36
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	12,75	12,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Рекреалогия как наука	21	1			20
2	Физиологические основы рекреации	23	1	2		20
3	Адаптивная двигательная рекреация как часть адаптивной физической культуры	24	2	2		20
4	Методические и организационные основы адаптивной двигательной рекреации	26	2	2		22
5	Адаптивная двигательная рекреация в трудовой и учебной деятельности	24	2	2		20
6	Организация активного отдыха и культурно-досуговой деятельности лиц с ОВЗ	26	2	2		22
	Итого:	144	10	10		124
	Всего:	144	10	10		124

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Рекреалогия как наука

Определение понятий «рекреация», «физическая или двигательная рекреация», «адаптивная двигательная рекреация», «оздоровительно-рекреативная деятельность», «рекреант», «субъект рекреационной деятельности», «свободное время», «отдых». Предпосылки зарождения рекреалогии. Рекреация как социокультурный феномен современности. Рекреалогия как наука. Концептуальные теории рекреалогии. Взаимосвязь рекреалогии 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)

а) очная форма обучения

№ 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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Рекреация как социокультурный феномен современности.	1
1	2	Двигательная рекреация и здоровье.	1
2	3	Адаптивная двигательная рекреация и как часть адаптивной физической культуры	2
3	4	Методические и организационные основы адаптивной двигательной рекреации	2
4	5	Адаптивная двигательная рекреация в трудовой и учебной деятельности	2
5	6	Организация активного отдыха и культурно- досуговой деятельности лиц с ОВЗ	2
		Итого:	10

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:

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», MOOK: «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, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
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 http://sunrav.og-ti.ru/
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.