

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 2026

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 "04" февраля 2026г.

© Жданов С.И., 2026
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2026

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

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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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

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. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585795>
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебник для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587983>
3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585689>

5.2 Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588960>
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585689>
3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19120-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564272>

4 Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586530>

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 КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

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

4 Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

5 ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 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 порталу 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.