

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.05.01  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Современные проблемы адаптивной двигательной рекреации**

---

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.04.02 \_Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

---

направленность (профиль)/специализация

Адаптивное физическое воспитание и спорт

---

Форма обучения: заочная

Год набора: 2019

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	4	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	2	2
Лабораторные		
Практические	8	8
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	10,35	10,35
Самостоятельная работа	161	161
Контроль	8,65	8,65
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Горелик В.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.02 03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2021 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

*(протокол заседания № 2 от «21» сентября 2018 г.).*

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель дисциплины – обеспечить теоретическими знаниями и привить практические умения при организации рекреационных мероприятий (отдых, интересный досуг, спортивные праздники) для разных нозологических групп

Задачи:

- сформировать навыки организационно-методических аспектов для рекреационных мероприятий у студентов;
- изучить основные формы досуга инвалидов в санаториях, курортах, профилакториях;
- изучить закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам у инвалидов;
- изучить сценарии и формы проведения спортивно-художественных праздников с участием детей инвалидов;
- обеспечить освоение основ фундаментальных знаний о естественных профилактических средствах;
- исследовать организм человека и влияние на него различных природных и социальных факторов;
- обеспечить освоение основ знаний об использовании профилактических и лечебных средств;
- изучить влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность коллективов;
- ознакомить студентов с основами рационального питания, других компонентов здорового образа жизни;
- научить формировать здоровый образ жизни среди различных континентов населения;

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2; Технологии физкультурно-спортивной деятельности 2.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2», «Спортивная медицина»; «Основы медицинских знаний».

## **3. Планируемые результаты обучения**

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6)	ПК-6.1. Способствует реализации собственных приоритетов	Знать: - сущность, структуру, функции, принципы, методические основы адаптивной двигательной рекреации
	ПК-6.2. Обеспечивает совершенствование на основе самооценки	Уметь: разрабатывать современные технологии применения физических упражнений
		Владеть: способностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов за них нести ответственность;
Способен оценивать эффективность и выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры (ОПК-3)	УК-5.1. Способствует выявлению проблем процесса обучения	Знать: - организацию досуга инвалидов в санаториях, курортах, домах отдыха
	УК-5.2. Оценивает эффективность обучения в адаптивной физической культуре	Уметь: составлять индивидуальные оздоровительные занятия для разных возрастных групп населения;
		Владеть: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе;
Способен применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации,	ОПК-4.1 Способствует обучению современным методам в АФК	Знать: основы построения рекреационно-оздоровительных занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
	ОПК-4.1 Формирует мотивацию и потребность	Уметь: подбирать соответствующие методы АФК в процессе различных видов адаптивной двигательной рекреации;

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ОПК-4)	к занятиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Владеть: умением проводить профилактическую работу по недопущению негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения (ОПК-5)	ОПК-5.1 Обеспечивает развитие физических и психических качеств	Знать: роль и место АФК в реабилитационном процессе для конкретных (нозологических форм) инвалидности;
	ОПК-5.2 Способствует развитию тех или иных функций в нестандартных ситуациях	Уметь: разрабатывать современные технологии применения физических упражнений и проводить занятия;
		Владеть: умением составлять программу оздоровительных мероприятий для больных и инвалидов с учетом их особенностей;
Способен проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта (ОПК-9)	ОПК-9.1 Обеспечивает проведение комплексных мероприятий по профилактике негативных социальных явлений	Знать: приемы первой доврачебной медицинской помощи при возникновении травм во время учебно-тренировочных занятиях
	ОПК-9.2 Формирует основы ЗОЖ средствами физической культуры и спорта	Уметь: подбирать средства, методы и технологии в физической культуре и спорте для обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных качеств.
		Владеть: навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям совершенствования качеств образовательном процессе в избранном виде спорта

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Адаптивная двигательная рекреация Модуль 2 АДР ее значение	Лекции	Исторический путь развития рекреационного направления в отечественной медицине	1	2	10		Проверка реферата
	Практика	Рекреационные мероприятия с больными инвалидами	1	2	10		Проверка реферата
	Практика	Занятия с инвалидами в лесных массивах, заповедных местах	1	2	20		Устный ответ
	Практика	Здоровье населения страны и значение адаптивной двигательной рекреации	1	2	20		Опрос по теме
	Практика	Аэротерапия ее значение	1	2	40		Проверка реферата
<b>Итого:</b>				<b>10</b>	100		

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения развития.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Методически очень важным направлением рекреационной деятельности являются упражнения, направленные на овладение умениями и навыками произвольного расслабления мышц. Эти умения и навыки можно назвать универсальными, необходимыми для всех видов адаптивной двигательной рекреации, поскольку у большинства людей расслабленное состояние мышечной системы ассоциируется с отдыхом, удовольствием. Кроме того, существует ряд упражнений для формирования ощущений расслабленного состояния мышц: контрастные напряжения и расслабления мышц, покачивания верхними и нижними конечностями в различных положениях. Адаптивная двигательная рекреация как адаптивной физической культуры требует более глубокого научного обоснования, поскольку содержит в себе огромные возможности для совершенствования системы комплексной реабилитации пожилых людей, развития у них реабилитационного потенциала, ускорения интеграционных процессов и повышения уровня качества их жизни.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий (ПК-3)	Собеседование вопросы по разделам: 1. Исторический путь развития рекреационного направления в отечественной медицине 2. Основы и принципы адаптивной двигательной рекреации
1	Способен проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи (ПК-5)	Собеседование вопросы по разделам: 1. Санатории России 2. Виды санаторно-курортного лечения
1	Способен применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ОПК-4)	Собеседование вопросы по разделам: 1. Современные проблемы АДР 2. Организация досуга с инвалидами с учетом ландшафт терапии
1	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения (ОПК-5)	Собеседование вопросы по разделам: 1. Рекреационные мероприятия в Краснодарском крае 2. Особенности АДР на региональном уровне



Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Способен проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта (ОПК-9)	Собеседование вопросы по разделам: 1. Виды рациональных физических нагрузок 2. Основные педагогические принципы работы при организации спортивно оздоровительных мероприятий

## 7.2. Перечень дискуссионных тем для круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)

1. Организация праздников, развлечений, спортивных соревнований по адаптивной двигательной рекреации
2. Занятия по адаптивной двигательной рекреации для лиц с нарушением зрения
3. Характеристика содержания занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию
4. Рекреационные мероприятия для больных с нарушением зрения
5. Оздоровительно-культурные мероприятия для больных и инвалидов с учетом их индивидуальных особенностей, показаний и противопоказаний к физической нагрузке
6. Психические нарушения, преимущественно наблюдаемые у инвалидов
7. Основные педагогические принципы работы при организации спортивно оздоровительных мероприятий
8. Виды и способы двигательной рекреации
9. Виды рациональных физических нагрузок
10. Социокультурная реабилитация
11. Рекреационные мероприятия с больными инвалидами
12. Исторический путь развития рекреационного направления в отечественной медицине
13. Оздоровительно-праздничная программа для инвалидов колясочников
14. Организация досуга с инвалидами с учетом ландшафт терапии

### 2. Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены все условия допуска к зачету, предоставлен полный, объемный ответ, в котором студент показывает понимание проблемы ее содержание;
- оценка «не зачтено» отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Незнание материала.



### 7.3 Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

№ п/п	Темы
1.	Досуг инвалидов как средство достижения релаксации и восстановления сил
2.	Занятия адаптивной физической культуры с учетом современных технологий применения физических упражнений
3.	Организация праздников, развлечений, спортивных соревнований по адаптивной двигательной рекреации
4.	Занятия по адаптивной двигательной рекреации для лиц с нарушением зрения
5.	Оздоровительно-культурные мероприятия для больных и инвалидов с учетом их индивидуальных особенностей, показаний и противопоказаний к физической нагрузке
6.	Требования к климатолечебным сооружениям
7.	Организация досуга с инвалидами с учетом ландшафт терапии
8.	Оздоровительно-праздничная программа для инвалидов колясочников
9.	Требования к климатолечебным учреждениям
10.	Виды и способы двигательной рекреации
11.	Исторический путь развития рекреационного направления в отечественной медицине
12.	Рекреационные мероприятия с больными инвалидами
13.	Основоположники направления «Адаптивная двигательная рекреация»
14.	Мероприятия для больных с нарушением слуха
15.	Рекреационные мероприятия для больных с нарушением зрения
16.	Оздоровительно-рекреационные мероприятия для больных с поражением спинного мозга
17.	Комплекс мероприятий направленный на восстановление здоровья инвалидов
18.	Занятия с инвалидами в лесных массивах, заповедных местах
19.	Основные педагогические принципы работы при организации спортивно оздоровительных мероприятий
20.	Особенности возрастного развития инвалидов и занятий с ними
21.	Психические нарушения, преимущественно наблюдаемые у инвалидов
22.	Характеристика содержания занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию
23.	Особенности пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения
24.	Роль семьи в воспитании ребенка с отклонениями в развитии
25.	Система помощи детям с психофизическими нарушениями в нашей стране.
26.	Принцип наглядности для различных нозологических групп.

### 7.4. Вопросы к зачету

№ п/п	Вопросы
1.	Здоровье населения страны и значение адаптивной двигательной рекреации
2.	Организация спортивно-массовой работы с инвалидами
3.	Коррекционно-компенсаторная функция адаптивной физической культуры
4.	Виды и способы адаптивной двигательной рекреации

5.	Санаторно-курортное лечение
6.	Аэротерапия ее значение
7.	Пассивная рекреация ее особенности
8.	Медицинский контроль в системе физического воспитания для инвалидов
9.	Климаторекреация и климатореабилитация как фактор восстановления здоровья
10.	Активная рекреация ее значение
11.	Организация и проведение соревнований для инвалидов по доступным видам спорта
12.	Горный климат как лечебное средство
13.	Задачи реабилитации при различных отклонениях в состоянии здоровья
14.	Требования к климатолечебным сооружениям
15.	Климатопрофилактика как фактор повышения общей выносливости организма
16.	Формы и содержание двигательной активности инвалидов в режиме дня
17.	Материально-техническое обеспечение адаптивно-двигательной рекреации
18.	В чем заключается рекреационно-оздоровительная направленность занятий инвалидов в праздничные дни
19.	Рекреационные мероприятия для больных с нарушением слуха
20.	Основные педагогические принципы работы при организации спортивно оздоровительных мероприятий
21.	Значение подвижных игр во время рекреационных мероприятий
22.	Санитарно-гигиенические требования к зонам отдыха и виды санаторно-курортного лечения
23.	Климаторекреация и климатореабилитация один из важных факторов восстановления здоровья
24.	Особенности реабилитации инвалидов
25.	Комплекс мероприятий направленный на восстановление здоровья инвалидов
26.	Занятия с инвалидами в лесных массивах, заповедных местах
27.	Основные педагогические принципы работы при организации спортивно оздоровительных мероприятий
28.	Особенности возрастного развития инвалидов и занятий с ними
29.	Психические нарушения, преимущественно наблюдаемые у инвалидов
30.	Проведение физкультминуток, физкульт пауз у инвалидов.
31.	Санитарно-гигиенические требования к зонам отдыха и виды санаторно-курортного лечения
32.	Комплекс мероприятий направленный на восстановление здоровья инвалидов
33.	Занятия с инвалидами в лесных массивах, заповедных местах
34.	Основные педагогические принципы работы при организации спортивно оздоровительных мероприятий
35.	Особенности возрастного развития инвалидов и занятий с ними
36.	Психические нарушения, преимущественно наблюдаемые у инвалидов
37.	Проведение физкультминуток, физкульт пауз у инвалидов.

## 7.5. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	80-100 баллов
		«хорошо»	60-79 баллов
		«удовлетворительно»	40-69 баллов
		«неудовлетворительно»	39 и менее баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Безотечество К. И.	Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие модуля дисциплины "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" / К. И. Безотечество ; Томский гос. пед. ун-т. - 4-е изд., стер. ; гриф УМО. - Москва : ФЛИНТА : Наука, 2017. - 152, [2] с. - Библиогр.: с. 139-145. - Прил.: с. 146-154. - ISBN 978-5-9765-2473-6 (ФЛИНТА). - ISBN 978-5-02-038935-9 (Наука) : 375-00.	Учебное пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
	Ростомашвили Л. Н.	Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л. Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 164 с. - ISBN 978-5-9718-0776-6 .	учебное пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
	Германов Г. Н.	Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки [Электронный ресурс] : разделы теории физической культуры : учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров / Г. Н. Германов. - Воронеж : Элист, 2017. - 303 с. - ISBN 978-5-87172-082-0.	Учебное пособие	2017	3

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Багнетова Е.А.	Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие для вузов / Е. А. Багнетова. - Гриф УМО. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 247-249. - Слов. терминов: с. 201-246. - ISBN 978-5-222-15933-0 : 113-00	учеб. пособие для вузов	2009	11
	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	учебно-практическое пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

### 8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows	1398	бессрочная

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет



№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	