Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.ДВ.01.01 Двигательная рекреация в адаптивной физической культуре

Код, название дисциплины

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2022**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1 Учебно-тематический план. 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 8
5.1. Учебная литература. 8
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 8
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 9
6. Иные сведения и (или) материалы. 9
6.1. Примерные вопросы для промежуточной аттестации 9
6.2. Примерные вопросы для устного опроса 10

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-4, ПК-5.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональная		ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре
Профессиональная		ПК-5. Способен планировать, организовывать и проводить досуговые физкультурно-спортивные мероприятия

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре.	ПК-4.1. Знает формы, методы, средства и приемы организации педагогического процесса по физической культуре. ПК-4.2. Осуществляет использование в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся. ПК-4.3. Демонстрирует навыки применения технологий использования в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	К.М.07.01.12 Диагностика физического состояния **К.М.07.ДВ.01.01 Двигательная рекреация в адаптивной физической культуре** К.М.07.ДВ.01.02 Самоконтроль на учебно-тренировочном занятии К.М.08.01.12 Основы физической реабилитации К.М.09.05(У) Технологическая практика. Избранный вид спорта К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа К.М.09.08(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки К.М.09.10(Пд) Преддипломная практика
ПК-5. Способен планировать, организовывать и проводить досуговые физкультурно-спортивные мероприятия	ПК-5.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; ПК-5.2. Умеет разрабатывать	К.М.07.01.13 Бадминтон **К.М.07.ДВ.01.01 Двигательная рекреация в адаптивной физической культуре** К.М.08.01.05 Внеурочная деятельность в сфере физической культуры и спорта К.М.08.01.08 Организация спор-

	различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; ПК-5.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ПК-5.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	тивно-массовой работы в детских лагерях отдыха К.М.08.01.15 Судейство соревнований в базовых видах спорта К.М.08.01.16 Туризм и спортивное ориентирование К.М.08.ДВ.01.01 Адаптивная физическая культура К.М.08.ДВ.01.02 Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта К.М.09.05(У) Технологическая практика. Избранный вид спорта К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа К.М.09.10(Пд) Преддипломная практика

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре.	ПК-2.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК-2.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК-.2.3.Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры.	Знать: – основные понятия, этапы организации педагогического процесса по физической культуре. Уметь: – выявлять проблемы в организации педагогического процесса по физической культуре; – использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся Владеть: – навыками организации проведения различных форм занятий культурно-досуговой деятельности в организациях различного типа
ПК-5. Способен планировать, организовывать и проводить досуговые физкультурно-спортивные мероприятия	ПК-5.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; ПК-5.2. Умеет разрабатывать	Знает: – морфологические особенности, критерии оценки физического развития занимающихся, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – влияние нагрузок разной

	различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; ПК-5.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ПК-5.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	направленности на изменение морфо-функционального статуса. Умеет: – планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; – планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом величины тренировочной нагрузки, уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Владеет: – навыком планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоемкость дисциплины	72
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28
Аудиторная работа (всего):	28
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	18
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем*)*	
творческая работа (эссе)	
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 9 – зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо-ёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Основы рекреации как социокультурного феномена современности	24	2	6	16	УО, ПР, ПР-1
2.	Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика	24	4	6	16	УО, ПР, ПР-1
3.	Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	24	4	6	12	УО, ПР, ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-3
Всего:		**72**	**10**	**18**	**44**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	Основы рекреации как социокультурного феномена современности	Определение рекреационной деятельности. Рекреационные ресурсы. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации. Типология видов рекреационной деятельности. Физическая (двигательная) рекреация, оздоровительная рекреационная деятельность, досуг. Средства физической культуры и спорта в организации рекреационной и оздоровительной деятельности. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом.
2.	Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика	Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления. Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека.
3.	Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры.
Содержание практических занятий		
1.	Основы рекреации как социокультурного феномена современности	Методы исследования в рекреационной деятельности. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом. Структура и временной бюджет свободного времени. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.
2.	Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика	Дыхательные оздоровительные системы. Психологические и психофизиологические методы в оздоровительных системах. Народные и национальные виды спорта в рекреационной деятельности.
3.	Организация физкуль-	Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвали-

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

	турно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	дов. Методическое и техническое обеспечение. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами. Формы адаптивной физической культуры и подходами в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.
Промежуточная аттестация – *зачет*		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (6 лекций)	2 балла – посещение одного лекционного занятия.	2-12
		Практические занятия (12 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	24-36
		Тест (3 теста)	За один тест: 5 баллов (51 - 65% правильных ответов) 6 баллов (66 - 84% правильных ответов) 7 баллов (85 - 100% правильных ответов)	15-21
		Индивидуальное задание (5 заданий)	2 балла (пороговое значение) 6 баллов (максимальное значение)	10-30
			Итого по текущей работе в семестре	**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20

Итого по промежуточной аттестации (экзамен)	20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.	

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная учебная литература:

1. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / [сост. Л. Ю. Башта] ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : СибГУФК, 2018. - 100 с. - Библиогр.: с. 99. - URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7401/read.php (дата обращения: 17.10.2021) . - Текст : электронный.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-18-3. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с.– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406 (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный.

2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 81 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 (дата обращения: 17.10.2021) – Текст : электронный.

3. Рекреационный туризм и сервис для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / С. Д. Галиуллина, О. С. Коган, И. Д. Тупиев, О. М. Иванова ; Уфимский государственный университет экономики и сервиса (УГУЭС). – Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2015. – 67 с. – ISBN 978-5-88469-722-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445126 (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	**218** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая,	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	кафедра, столы, стулья. **Оборудование**: *стационарное* - компьютер преподавателя, экран, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	
2.	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** музыкальный центр. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы для промежуточной аттестации

1. Определение рекреационной деятельности.
2. Рекреационные ресурсы.
3. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.
4. Типология видов рекреационной деятельности.
5. Физическая (двигательная) рекреация, оздоровительная рекреационная деятельность, досуг.
6. Средства физической культуры и спорта в организации рекреационной и оздоровительной деятельности.
7. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом.
8. Структура и временной бюджет свободного времени.
9. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.

10. Валеология - наука о здоровом образе жизни. История развития науки.

11. Компоненты здоровья.

12. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

13. Понятия нормы и патологии; категории здоровья.

14. Здоровье человека и проблемы долголетия.

15. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.

16. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания.

17. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.

18. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.

19. Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека.

20. Дыхательные оздоровительные системы.

21. Психологические и психофизиологические методы в оздоровительных системах.

22. Народные и национальные виды спорта в рекреационной деятельности (общий обзор с краткой характеристикой).

23. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом.

24. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов.

25. Паралимпийские игры.

26. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов.

27. Методическое и техническое обеспечение.

28. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.

29. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.

30. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.

31. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья.

32. Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях.

33. Выбор форм, средств и методов ОФК в зависимости от характера и условий производственной среды.

34. Организационные формы досуговой деятельности в образовательных учреждениях.

35. Игра как средство оздоровления в курортно-лечебных заведениях.

6.2. Примерные вопросы для устного опроса

1. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.

2. Типология видов рекреационной деятельности.

3. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом.

4. Структура и временной бюджет свободного времени. Методы исследования в рекреационной деятельности.

5. Понятие о здоровом образе жизни. Валеология — наука о здоровом образе жизни. История развития науки.

6. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

7. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия.

8. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.

9. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания.

10.Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.

11.Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика.

12.Основные циклы земледельческого календаря и связанные с ними обряды и игры.

13.Народные обрядовые праздники, национальные виды спорта как форма организации досуговой деятельности.

14.Значение физической культуры и спорта в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры.

15.Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.

16.Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья.

17.Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях.

18.Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности. Внешний и внутренний туризм. Характерные черты развития туризма вначале XXI века.

19.Анимация как основная технология современной постановочно-организационной практики культурно-оздоровительных программ. Значение использования сценографии.

20.Композиционные основы написания сценариев различных мероприятий. Этапы разработки сценария и оформления его в виде документа.

21.Массовые спортивные праздники как форма досуговой деятельности. Возможности и виды звукового оформления спортивно-массовых показательных выступлений.

22.Содержание и организация спортивно-художественного представления.

23.История развития массовых спортивных праздников.

24.Методы технологического процесса построения культурно-досуговых программ, их использование в организации спортивных праздников.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент