

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

Б1.В.05  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная двигательная рекреация**

---

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

---

направленность (профиль)/специализация

---

Форма обучения: заочная  
Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	4	Итого
Форма контроля	экзамен	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	8	8
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР <sup>1</sup>		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	16,35	16,35
Самостоятельная работа	83	83
Контроль	8,65	8,65
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</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» декабря 2026г.**

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020г.).

## **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) <sup>2</sup>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий (ПК-3)	ПК-3.1. Способствует обучению на основе комплекса общеразвивающих упражнений	Знать: - сущность, структуру, функции, принципы, методические основы адаптивной двигательной рекреации
	ПК-3.2. Обеспечивает освоения элементов и формирования простых двигательных действий	Уметь: разрабатывать современные технологии применения физических упражнений
		Владеть: способностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов в них нести ответственность;
Способен проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи (ПК-5)	УК-5.1. Способствует обучению основам здорового образа жизни и гигиены	Знать: - организацию досуга инвалидов в санаториях, курортах, домах отдыха
	УК-5.2. Способствует обучению основам здорового образа жизни и гигиены	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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел) <sup>3</sup>	Вид учебной работы <sup>4</sup>	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы <sup>5</sup>	Интерактив, ч. <sup>6</sup>	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Адаптивная двигательная рекреация	Лекции	Исторический путь развития рекреационного направления в отечественной медицине	5	2	10		Проверка реферата
	Лекции	Рекреационные мероприятия с больными инвалидами	5	2	10		Проверка реферата
	Лекции	Занятия с инвалидами в лесных массивах, заповедных местах	5	2	10		Устный ответ
	Лекции	Здоровье населения страны и значение адаптивной двигательной рекреации	5	2	10		Опрос по теме
Модуль 2 АДР ее значение	Практика	Аэротерапия ее значение	5	2	10		Проверка реферата
	Практика	Виды рациональных физических нагрузок	5	2	10		Опрос по теме
		Пассивная рекреация ее особенности		2	20		
	Практика	Региональные особенности рекреации	5	2	20		Опрос по теме

3

4

5

6

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
<b>Итого:</b>				<b>16</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
5	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
5	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

### 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 физкультурминуток, 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 физкультурминуток, физкульт пауз у инвалидов.

## 7.5. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации <sup>7</sup>	Критерии и нормы оценки <sup>8</sup>	
1	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 <sup>9</sup>
	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	Учебное пособие	2017	3

<sup>9</sup> Указывается количество экз. для печатных изданий, для электронных изданий – наименование ЭБС.

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		978-5-87172-082-0.			

## 8.2. Дополнительная литература

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
	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 : АмГПГУ, 2012. - 131с. : ил.	учебно-практическое пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем<sup>10</sup>

- 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)
1	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.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

<sup>10</sup> Базы данных и информационные справочные системы должны быть актуальны.

№ 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>Учебная аудитория для выполнения 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>	