

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

**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 **2023**

**Лист внесения изменений**  
в РПД К.М.07.ДВ.01.01 Двигательная рекреация в адаптивной физической культуре

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.) для ОПОП 2023 года набора на 2023 / 2024 учебный год по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023г., зав.кафедрой А.А. Артемьев

**Сведения об утверждении:**

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.) для ОПОП 2024 года набора на 2024/2025 учебный год по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура и дополнительное образование».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей кафедры физической культуры и спорта, протокол № 6 от 29.02.2024 г. (зав. кафедрой А.А. Артемьев)

## Содержание

1. Цель дисциплины .....	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки .....	4
Место дисциплины .....	5
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. ....	7
5.1. Учебная литература .....	7
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.

### Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, 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-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.	Знать: – основные понятия, этапы организации педагогического процесса по физической культуре. Уметь: – выявлять проблемы в организации педагогического процесса по физической культуре; – использовать на занятиях различные формы 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 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.	Знает: – морфологические особенности, критерии оценки физического развития занимающихся, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального 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 двига-

		тельных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.
--	--	---

### Место дисциплины

Дисциплина включена в «Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, часть, формируемая участниками образовательных отношений. Дисциплина осваивается на V курсе в девятом семестре.

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

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоёмкость 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 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			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

<sup>1</sup> 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.

3.	Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	24	4	6	12	УО, ПР, ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-3
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>44</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 4 – Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
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.
<i>Содержание практических занятий</i>		
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 физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов. Методическое и техническое обеспечение. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами. Формы адаптивной физической культуры и подходы 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 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80	Лекционные занятия (5 лекций)	1 балл – посещение одного лекционного занятия. 2 балла – посещение и конспектирование одного лекционного занятия	1-10
		Практические занятия (9 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 66-100%	18-27
		Тест (3 теста)	За один тест: 4 балла (51 - 65% правильных ответов) 6 баллов (66 - 84% правильных ответов) 7 баллов (85 - 100% правильных ответов)	12-21
		Индивидуальное задание (2 задания)	5 баллов (пороговое значение) 11 баллов (максимальное значение)	10-22
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>41 - 80</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Теоретический вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации (экзамен)</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации <b>51 – 100 б.</b>				

#### 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 гимнастики 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 КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<b>218</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья. <b>Оборудование:</b> стационарное - компьютер преподавателя, экран, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<b>126</b> Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6



	<b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.). <b>Оборудование:</b> музыкальный центр. <b>Учебно-наглядные пособия.</b>	
3.	<b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт). <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	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 prolongation.
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 prolongation.
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 в начале 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